धन्वन्तरिः

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ।
वन्देऽरविन्दनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્રપરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧૦ મું.] જાન્યુઆરી ૧૯૧૭. [અંક ૧ લો.

The Problem Before Us.

(BY DR MAHADEV PRASAD, E. M. E., N. D.)

To be or not to be in tune with the infinitely beneficial laws of Mother Nature is the problem before us. Because in modern times our lives have become discordant and quite out of tune with Nature's harmonious, rhythmic laws; and just in that proportion life has become artificial, superficial, restless, strenuous and unsatisfactory to most of us. We eat certain dishes not because they are best calculated to promote our health and strength, but because they either please our perverted palates or the silly society in which we *move*. We *put* on certain styles of clothing not because they are best adapted to our climate, to our pockets, and to our position, but because we dare not offend the common custom of apeing foreign manners and apparel. The *adoption* of strong stimulants, drinks, and foreign beverages does us more harm in various ways than we dream of, and yet we do not eschew them because we foolishly believe them to be a necessity of our times. The custom of keeping late *hours* wasting life and looks before the midnight lamp followed by late rising is becoming more and more common amongst city people. The work of locomotion that

should really be performed by our legs we try to delegate to the horse, the motor car, the tram or the train and then wonder if our limbs of locomotion get diseased and cause trouble. The powerful muscles of our arms are becoming flabby, and weak for want of profitable use and exertion, which function we force upon servants and poorer humanity. Our minds whose foremost function is to love and acquire truth have become degenerated and crave for imaginary, unreal, but sensational things as supplied by cheap novels, news-papers, and cinema-shows. Our hearts which should go up yearning for the sublime and the beautiful, for things supernal rather than the mere mundane, are swayed ceaselessly by love of luxury and greed of gain, by slavish servitude to the senses and mean self-seeking, so that after some time they lose all power of response to nobler emotions and finer sentiments, to those precious, soft, and sweet whisperings of the soul commonly called "intuitions" and "inspirations". Thus, we the descendents of Rishis and spiritual giants, are becoming dwarfed spiritually, grovelling sensually, and decaying physically. How long, O Children of Mother India, shall we continue to stray away from Mother Nature and the Great Lord of Nature? How long shall we continue to sink deeper and deeper every day into the murky mire of materialism and artificiality of existence? How long, I imploringly ask, shall we continue to disregard the sacred laws of health and hygiene which are absolutely inexorable in exacting obedience from all? In vain do we seek to substitute drugs in place of right living and hope thereby to reach health through a short-cut. Because, says the Christ (Matt. VII, 14), "Straight is the gate, and narrow is the way, which leadeth unto life, and few there be that find it. But wide is the gate, and broad is the way, that leadeth to destruction, and many there be which go in there-at." In medicine as in theology, in modern times as in ages gone by, false prophets have arisen who, instead of declaring from house-tops the grand truth that the only power that preserves and restores health (under normal circumstances), that heals injuries, and cures diseases, is the devine power inherent in all living creatures, and technically called *vis medicatrix naturæ* (the healing power of nature); instead of teach-

ing people how by simple, temperate and active habits of life to be proof against all disease germs and infections are raising hue and cry in favour of the germ-craze, serums and inoculations. But to these the words of the Bible apply most appropriately.—"Beware of false prophets, which come to you in sheep's clothing, but inwardly they are ravening wolves Ye shall know them by their fruits" And indeed we have tested enough of the fruits of plague inoculations, tuberculin injections, "606" poisonous treatments for syphilis, and a host of similar humbugs The cure-all or panacea for all the ills that flesh is heir to is to be found only in obedience to Nature's laws regarding health and never in drugs, serums and inoculations Says the renowned Dr. R. T. Trall, M. D., "'Cease to do evil' is a maxim as much true in medicine as in theology."

The learned Dr. Aug. F. Reinhold, M. D., Ph D., in his famous work "Nature versus Drugs A Challenge to the Drugging Fraternity" writes on page 531 "Any person whose prescriptions are aught but those of Nature:—pure air, sunlight, physical culture, mental exercise, proper food, and necessary rest, should adopt any profession other than the sacred calling of a physician——healer to the sick——for he is ignorant of the elementary principles of that vocation."

Which to choose———Drugs or Obedience to Nature——— Drugipathy or Naturopathy———is the real problem before us. And upon the right choice depends our future health, happiness and success in life Therefore, let us take counsel together wisely and well, and attend to the weighty words of the renowned Dr. R. T. Trall, M. D., who writes on page 74 of his 'True Healing Art':—"My friends, go with me, in imagination, to any one of your rapidly-peopling cemeteries, where the freshly-broken earth tells of the newly-made graves, and there interrogate the mouldering bodies of the prematurely dead Ask them why and of what did they die? What will, what must, their answer be?

"Did *cholera infantum* take that smiling babe away? Was it *scarlet fever* that dragged that [illegible]

grave? Did *rheumatism* so soon cause that vigorous youth to be pale and prostrate beneath the clod of the valley? Did *typhus fever* send that stalwart man to his final account? Was it the mere incident of *childbirth*, with a *slight cold*, which hurried that mature woman out of the world so suddenly and so strangely? Or was it a "Mysterious Providence," or a more mysterious chance?

"No, no. Human beings do not die so easily of such trifling ailments. No, I say! Could those crumbling bones and ghastly relics speak, they would tell you in deep sepulchral but in thunder tones: "This infant died of *antimony* and *ipecac*. This child was destroyed with *colomel* and *opium*. This youth was killed with *nitre* and *digitalis*. This man was slain with *bleeding* and *blisters*. This woman was slain with *henbane* and *strychnine*, and all victims to 'medical science'.

"There would be exceptions. But such would be the general rule of grave-yard testimony.

" 'God lent his creature light and air,
And waters open to the sky;
Man locks him to a stifling air,
And wonders why his brother dies.'

"Look at the materia medica of this false and fatal system once more. If you could see it but for one instant with clear vision and unbiased minds, you would recoil from it with horror. You would renounce and execrate it forever. What are its agents, its medicines, its remedies? Poisonous drugs and destructive processes———bleeding, leaching, scarifying, blistering, caustics, irritants, parasites, corrosives, minerals, vegetable excrescences, and animal excretions———all of the causes of disease known to the three kingdoms of Nature.

"And are these the remedies which Nature has provided? The assumption is a libel on the God of Nature.

"No, no! Nature has not stultified herself, but man has mistaken her teachings. So far from Nature providing drugs as remedies for diseases, the truth is, every drug taken into the living system induces a new disease. Every drug has its own

penalty. Every dose is an outrage on the living system, and in disobedience to physiological law.

"I conclude with a single remark. All history attests the fact, that wherever the Drug Medical System prevails, desolation marks its track, human health declines, vital stamina diminishes, diseases become more numerous, more complicated, and more fatal, and the human race deteriorates. On the contrary, wherever the Hygienic Medical System (Naturopathy) is adopted——and there is no exception——ronovation denotes its progress, and humanity improves in all the relations of its existence. And these, Ladies and Gentlemen, are the reasons why I esteem the opportunity to speak in this place so auspicious for the cause I represent, and so important to the welfare of the great human family."

નેચરોપથી અને અન્ય વૈદક પદ્ધતિઓની પરસ્પર સરખામણી.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.).

'First follow Nature, and your judgment frame
By her just standard, which is still the same;
Unerring Nature, still divinely bright;
One clear, unchanged, and universal light,
Life, Force, and Beauty, must to all impart,
At once the source, and end, and test of art."

—*Pope.*

[ભાવાર્થઃ—સૌથી પહેલાં તો તમે નિસર્ગદેવી–કુદરતને અનુસરતા થાઓ અને તે માતાના ન્યાયી તેમજ સર્વદા નિર્વિકારીપણાને પ્રમાણભૂત આદર્શ તરીકે સ્વીકારી તેને આધારે સારૂં શું અને ખોટું શું એવો સારાસારપણાનો નિર્ણય કરતાં શીખો. કારણ કે કુદરતદેવી અમોઘ અને વળી દૈવી પ્રભાવ પૂર્ણ છે; તે સ્પષ્ટ, સ્થાયી અને સર્વદેશી જ્ઞાનપ્રકાશ રૂપ હોઇ, સર્વ કોઇને જીવન, શક્તિ, અને સૌંદર્ય પુરાં પાડે છે તેમજ કળા માત્રનું પ્રભવસ્થાન, અંત અને કસોટીરૂપ પણ કુદરતજ છે."—આન્ગ્લ કવિ પોપ.]

ગત શતાબ્દિમાં પ્રાકૃતિક શાસ્ત્રો, પદાર્થ વિજ્ઞાન, અને દાક્તરી વિદ્યામાં ઘણા સુધારા વધારા અને પ્રગતિ થયેલ છે. પાશ્ચાત્ય તબીબી વિદ્યામાં ચિકિત્સા વિભાગ સિવાય અન્ય શાખાઓમાં સુધારા વધારા બીજી શાખાઓના જેટલાજ લગભગ થવા પામ્યા છે. આ ઉપરથી અમારો એવું કહેવાનો આશય નથી કે, ચિકિત્સા અથવા ઉપચારશાસ્ત્રમાં નવીન શોધખોળ અને વધારો થયોજ નથી, પરંતુ અમે એમ કહેવા માગીએ છીએ કે, વ્યવહારમાં સામાન્ય રીતે જેને દાક્તરી-તબીબી વિદ્યા-દવાઓનું શાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે તેને લીધે નહિ પરંતુ દવાઓના ઉપયોગ સિવાયજ કુદરતી નૈસર્ગિક ઉપચારવડે વ્યાધિ મટાડવાની વિદ્યા જેને "**નેચરોપથી**" કે "**નેચર ક્યુર**" ઇંગ્રેજીમાં કહે છે તેના વધારા અને ઉપયોગી સંશોધનોને વર્તમાન વૈદકશાસ્ત્રમાં મહાન આવકારદાયક ઉમેરા અને ફેરફારો આભારી છે. એટલે કે, જુની દવાઓને નવી રીતે અગર નવા રોગો ઉપર વાપરવાની, અથવા તો નવી દવાઓના નવા ઉપયોગો વિષે શોધખોળ તથા ગુણદોષ નિર્ણય કરવાની વૈદક શાસ્ત્રમાં જે જુની ઘરેડ કે ચીલો પડી ગયેલ છે તે માર્ગે પિષ્ટપેષણરૂપ નિરર્થક પરિશ્રમ કરવાને બદલે પૃથ્વી-પ્રકાશ-પવન-પાણી-વિદ્યુત આદિના સાયન્ટીફીક ઉપયોગવડે અને આહારવિહાર તથા દિનચર્યામાં નવીન આરોગ્યશાસ્ત્રને આધારે બહુ નિયમીતપણું સેવીને વ્યાધિ નિવારવાના ઉપાયો વિષે ભારે પરિશ્રમે મહાન શોધો કરવામાં આવી છે. અને તેને આધારે જુની, દવાઓની ચિકિત્સા પદ્ધતિ અને નવીન, દવાઓ વિનાની નૈસર્ગિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ વચ્ચેનો ઘણોજ અગત્યનો ભેદ કે તફાવત ટુંકામાં અત્રે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવા ધાર્યો છે.

પ્રત્યેક સજીવ પ્રાણી અને મનુષ્યના શરીરમાં એક એવી દિવ્ય શક્તિ રહેલી છે, કે જેણેજ આ શરીરને રચ્યું છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેના સંરક્ષણ માટે રાત્રિદિવસ અવિશ્રાંતપણે તે પ્રયત્ન કરી રહેલ છે. આ શક્તિજ હૃદયને ધબકાવી લોહીને સતત શરીરમાં વહેવરાવી રહેલ છે. તેજ શક્તિ શરીરને પહોંચતો દરરોજનો ઘસારો સુધારી આપણા શરીર રૂપી મંદિર—તનુમંદિર—ની મરામત હમેશાં કર્યા કરે છે. આપણે જાગૃત હોઇએ કે નિદ્રાવશ, સાવધ કે બેભાન, અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સંયોગો વચ્ચે મુકાયલા હોઇએ છતાં પોતાને પ્રાપ્ત સાધનોનો અત્યંત કુશળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરીને શરીરરક્ષાનું કામ કર્યા કરનાર અદ્‌ભુત દૈવી શક્તિને સામાન્ય પરિભાષામાં જીવનશક્તિ, પ્રાણબળ, Vitality, Vital Force, or *Vis medicatrix naturæ*, i. e., healing power of Nature કહેવામાં આવે છે. રોગ માત્રને મટાડનાર વાસ્તવિક રીતે આ શક્તિજ હોવાથી અને તે શરીરમાં સર્વત્ર વ્યાપ્ત હોવાથી તે શક્તિનું એકંદર બળ કે પ્રમાણ શરીરમાં વધે અને તેના શુભ-ઉપકારક પ્રયાસોમાં નડતાં ખાનપાન, આબોહવા આદિનાં વિઘ્નો દૂર થાય તેવા સામાન્ય એટલે આખા શરીરને લાગુ પડતા ઉપચારો કરવાનું વધારે વાજબી હોવાથી "નેચરોપથી" અથવા નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર તે રીતેજ બહુધા કામ લે છે; અને રોગી બનેલા ફક્ત એકાદ અવયવમાંજ સુધારણાના પ્રયત્નોને પરિમિત કે સંકુચિત ખાસ અપવાદ તરિકેજ કરી રહે છે. રોગનાં બહાર દેખાતાં ચિન્હોનેજ દબાવી દેવાનો દવાઓનો કનિષ્ટ માર્ગ ઉચિત નહિ ગણતાં વ્યાધિ થવાનાં મૂળ કારણોનેજ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એનેજ "નેચરોપથી" અથવા નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર પોતાના ખરા કર્તવ્ય તરીકે સ્વીકારે છે.

શરીરના સ્વાભાવિક બંધારણમાં તેમજ હમેશના ઉપયોગમાં જે વસ્તુઓ હોય તેનોજ ઉપયોગ નેચરોપથી કરે છે, પરંતુ દવાઓ જેવા વિજાતીય અને ઝેરી પદાર્થોને ત્યાજ્ય ગણે છે.

એક લાકડા કે લોઢાની પેટીમાં તરેહવાર પરચુરણ ચીજો ભરેલી હોય તેની માફક આપણું શરીર કાંઈ પરસ્પર વ્યવસ્થિત અને અતિ ગાઢ સંબંધ વગરના જુદા જુદા ભાગ—હૃદય, ફેફસાં, યકૃત, જઠર આદિ—ના સમુહ રૂપ નથી. પણ પ્રત્યેક ભાગ—અંગ—અવયવના હિત અને હયાતી ખાતર સમગ્ર શરીરયંત્ર કામ કરે છે, અને તેજ પ્રમાણે સમગ્ર શરીરયંત્ર અબાધિતપણે ચાલ્યા કરે તે માટે પ્રત્યેક વિભાગ કે અંગઉપાંગ કાર્યમગ્ન રહ્યા કરે છે; અને તેમ કરીને સમતોલપણાનો, તાલબદ્ધપણાનો, આપલે-વિનિમયની આદર્શરૂપ વ્યવસ્થાનો, સર્વોત્કૃષ્ટ નમુનો નીરોગ માનવ શરીર પુરો પાડે છે.

શરીરના સર્વે ભાગ એક બીજા સાથે રક્તવાહિનીઓ, મેદોવાહિનીઓ, અને મજ્જાતંતુ કે જ્ઞાનતંતુઓ વડે ઘનિષ્ટ પણે જોડાયલા છે; આ કારણને લીધે શરીરના કોઇપણ એક અવયવ કે ઇંદ્રિયને હરકત કે હાનિ કરનારી બાબત સમગ્ર શરીરના ઉપર પણ અસર કરે છે, અને શરીરના કોઈ પણ એક ભાગને નુકશાનકર્તા કારણની સામે થઇ તેને શરીરની બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન આખું શરીર કરે છે. આવી શરીરસંરક્ષક શક્તિ સર્વે સજીવ પ્રાણીઓમાં અને મનુષ્યોમાં રહેલી હોય છે, જેને આપણા આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં **"વૈષ્ણવી શક્તિ"** (શ્રી વિષ્ણુ ભગવાન જેમ સમગ્ર વિશ્વનું સંરક્ષણ કરે છે તેમ પ્રાણીઓનાં શરીરનું અહોરાત્ર અદ્ભુત રીતે સરક્ષણ કરવા તત્પર રહેનારી તેમનીજ વિભૂતિ રૂપ શકિતને 'વૈષ્ણવી શકિત' એવું નામ તદ્દન વાસ્તવિક છે) એવું નામ કેટલેક સ્થળે આપવામાં આવ્યું છે. ઇંગ્રેજીમાં આ શકિતને " વાઇટૅલિટિ, " " વાઇટલ પાવર, " " હીલીંગ પાવર ઑફ નેચર " ઇત્યાદિ ((Vitality, Vital Power, Healing Power of Nature, etc.) નામે ઉલ્લેખવામાં આવે છે. આ શકિત કેવી ચમત્કારિક રીતે શરીરની રક્ષા અને સુધારણાનું કાર્ય કરે છે તેનાં થોડાંક સાદાં અને સામાન્ય દૃષ્ટાંતો અત્રે તપાસીએ. એક મનુષ્યને અકસ્માત ચોટ લાગી તેનું હાડકું ભાગી જાય છે ત્યારે તે હાડકું ફરીથી બરાબર સંધાઇ જાય ત્યાં સુધી તેને હલાવવું ફેરવવું કે તેના પર જોર આવવા દેવું ન જોઇએ તે માટે કુદરતની ઉપર કહેલી શકિત ત્યાં સોજો અને દુઃખાવો એવાં ઉત્પન્ન કરે છે કે તે ભાગને જરાપણ હલાવવા જતાં બહુજ તીવ્ર વેદના થાય છે. આ રીતે તેને હાલતો બંધ કરીને હાડકું સાંધવા માટે તે સ્થળે શરીરની અંદરજ બનેલ એક જાતનું સીમેન્ટ (Cement or Callus) મોકલે છે, અને કેટલીકવાર જો ખાસ જરૂર જણાય તો તે ભાગેલા હાડકાંને અંદરથી સાંધી દેવા ઉપરાંત તે તુટેલા ભાગની આસપાસ એક કડી કે પટો વધારે મજબુતી માટે બનાવે છે, અને લાંબી મુદત પછી જ્યારે તેની જરૂર ન રહે ત્યારે તેને ફરી ઓગાળી પણ પોતે જ દે છે. બીજું દૃષ્ટાંત લેઇએ. શરીરનો કોઇપણ ભાગ કપાવાથી ત્યાંથી લોહી બહાર વહેવા લાગે છે. આવી વખતે ઘા ઉપર દબાણ કરીને કે અન્ય નિર્દોષ સાધન વડે લોહી જતું અટકાવવામાં નથી આવતું ત્યારે કુદરતની ઉપર કહેલી શક્તિએ એવી યોજના કરી રાખેલી છે કે, લોહી બહારની હવાના સંબંધમાં આવતાંજ ઠરી જાય છે (=Coagulates) (જેમ દુધમાં દહીં જેવો ખાટો પદાર્થ મળવાથી તે અખરાઇને બંધાઇ જાય છે તેમ) અને કપાયલી નસોનાં મ્હોં બંધ કરી દે છે. શરીરનો સ્વાભાવિક આહાર ન હોય તેવી ચીજો શરીરમાં દાખલ થવા જતાંજ તે તરફ મુખ, નાક, આંખ (રસ, ગંધ, રૂપ ઇત્યાદિ પારખનારી ઇંદ્રિયો) સખ્ત અણગમો દેખાડે છે, છતાં લાંબી ટુટેવથી અગર બીજી વસ્તુઓમાં ભેળવીને તે ચીજો બળાત્કારે શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે વસ્તુઓ જો સારી રીતે પચી શકે તેવી ન હોય અગર

તો લોહીમાં દાખલ થવાથી શરીરને હાનિ કરે તેવી હોય તો તેને ઉલટી કરીને કે ઝાડો કરીને બહાર કાઢી નાંખવાનો સ્તુત્ય પ્રયત્ન પણ શરીરમાં રહેલ કુદરતની શક્તિજ કરે છે. મોટાં ઘા પડવાથી જ્યારે એક રક્તવાહિની (Blood-vessel) કપાઇ જાય છે ત્યારે ત્યાંની બીજી નાની નાની રક્તવાહિનીઓ જેને સૂક્ષ્મછિદ્રધમની (=કેપીલરીઝ=Capillaries) કહે છે તે પોતે મોટી બનીને અગાઉના જેટલુંજ લોહી તે ભાગને મળતું રહે તેવી યોજના કરે છે. આવા સહકારીપણાના કાર્યને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં "કોલેટરલ સરક્યુલેશન" (Collateral Circulation) કહેવામાં આવે છે.

તેવીજ રીતે વિવિધ કારણોને લીધે જ્યારે એક મૂત્રપિંડ (ગુરદો=kidney) પોતાનું કામ કરવાને અશક્ત બને છે ત્યારે તેનો જોડીદાર બીજો મૂત્રપિંડ કદમાં મોટો બનીને એવડું કામ કરવા લાગે છે. તેવીજ રીતે રક્તાશય એટલે હૃદય (Heart) નું એક નીચેનું ખાનું જેને ઇંગ્રેજીમાં 'વેન્ટ્રીકલ' Ventricle કહે છે તેના ઉપર કામનો ઘણોજ વધારે બોજો (વાલ્વ્ઝ Valves અથવા ઢાંકણાંની વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિને લીધે) પડવા લાગે છે ત્યારે તે વેન્ટ્રીકલ પણ મોટું બની વધારે પડતા કામને પહોંચી વળે છે, એવી કુદરતની અજબ બલીહારી છે. ક્ષય આદિ ફેફસાંનાં દરદોને લીધે જ્યારે ઘણીવાર ફેફસાંનો ઉપરનો ભાગ પુરતા પ્રમાણમાં ફુલીને જરૂર જેટલો ઑક્ષીજન નામનો પ્રાણવાયુ લેઇ શકતો નથી ત્યારે તે ખોટ પુરી પાડવા માટે માયાળુ કુદરત માતા (વૈષ્ણવી શક્તિ Vitality) એવી યોજના કરે છે કે ફેફસાંનો નીચેનો ભાગ હમેશના કરતાં ઘણોજ વધારે પ્રમાણમાં ફુલીને વધારે હવા લેઇ શકે તેવો કેટલીક વાર બને છે; જે સ્થિતિને ઇંગ્રેજીમાં 'વિકેરિયસ એમ્ફીઝીમા (Vicarious Emphysema, *i.e.*, one for another) કહે છે.

કુદરતી શરીરસંરક્ષક શક્તિની કાર્યસાધક પદ્ધતિનાં આ તો સાદાં દ્રષ્ટાંતો છે, પરંતુ અત્યંત ભયંકર વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિમાં, અને શરીર તથા મનની વિકટ ગુંચવાડા ભરેલી ક્રિયાઓમાં પણ આજ દૈવી શક્તિ એટલીજ કુશળતા અને આશ્ચર્યજનક પ્રવીણતાથી અહોનિશ પ્રવૃત્તિમાન રહે છે.

સામાન્ય રિવાજ એવો છે કે જે અંગ કે શરીરનો અવયવ બગડ્યો હોય તેના ઉપરજ દવાના કે બીજા ઉપચારો લગાડવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે, પક્ષાઘાત, લકવો, અર્ધાંગવાયુ કે 'પેરાલીસીસ'ના રોગમાં દરદીના માથાપર બરફની કોથળી મૂકવી; તીવ્ર શિરોવેદના, માથાના ચસકા અને દુઃખાવા ઉપર વિજળીનો પ્રવાહ સીધી રીતે માથામાં થઇનેજ વહેવરાવવો; જઠર કે હોજરીના વ્યાધિઓમાં તે બગડેલ પચનેંદ્રિયનેજ ઉત્તેજિત કરે તેવાં ઔષધોનો ઉપયોગ; ગર્ભાશયના શ્લેષ્માવરણના સોજા માટે ચમચાના આકારના યંત્ર ('કયુરેટ'=Curet or Curette) વડે છોલવાની ક્રિયા અને 'કૉટેરાઇઝીંગ' એટલે દવા અગર વિજળી વડે બાળવાની ક્રિયા કરવી; ચોરીયા, પડજીભ, અને ગળાના રોગોમાં તે તે ભાગપર દવા ચોપડવી, દવાના કોગળા કરાવવા અગર તો તેને બાળી નાંખવું (='કૉટેરાઇઝીંગ'=Cauterizing). તેવીજ રીતે 'ડિફ્થેરિયા' કે કંઠરોહિણીના વ્યાધિના ઉપચાર તરીકે આજ સુધી સીલ્વર નાઇટ્રેટ અગર કાર્બોલિક એસીડવડે રોગી બનેલા ગળાની ચામડીના પડને બાળી નાંખવાનો રિવાજ હતો, પરંતુ તેમ કરતા જતાં કેટલીક જગાએ દવા ઘણી લાગી જઇ ચાંદાં પડયા વગર ભાગ્યેજ રહેતાં અને તેવી બાળી બનેલી જગાએ રોગને ફેલાવું સારૂં ફાવતું હતું.

જર્મની, અમેરિકા આદિ સાયન્સમા આગળ વધેલા દેશોમા આવા ઉપચારોને ભૂલ ભરેલા ગણી તજી દેવામા આવ્યા છે. ગજાઉપરાંત કામ કરી કરીને થાકી જવાથી, અથવા તો બહાર કાઢી નાખી શકાય તેના કરતા વધારે પ્રમાણમા વિજાતીય તત્વો એકત્ર થવાથી, કોઇ એક ભાગ રોગી બન્યો હોય ત્યારે ઉપર કહ્યા તેવા સ્થાનિક ઉપચારો (Local treatments) કરવાથી તે અવયવ વધારે થાકી જવાનો અને તે ભાગ તરફ ભવિષ્યમા વધારે મલીન પદાર્થો આકર્ષાઇ આવવાનો સંભવ છે આવા ઉપચારો તરફ નવીન જ્ઞાનપ્રકાશની મદદથી જોતા તે ઘણા અણઘડ અને જડમતિવાળા જણાય છે. શારીરશાસ્ત્રના વધારે ઉંડા જ્ઞાનને આધારે, વાસ્તવ બુદ્ધિને અનુકૂલ રીતે નેચરોપથી આપણને એમ શીખવે છે કે, થાકી જઇને કે મળપૂર્ણ બનીને રોગી થયેલ અવયવને દવાઓ કે બીજા સાધનો વડે ઉશ્કેરી કે ઉત્તેજિત કરી પરિણામે છેવટે વધારે થકવી નાખવાને બદલે તે અવયવને બને તેટલી વિશ્રાંતિ આપી તેનુ કામ બની શકે તો શરીરના બીજા ભાગ પાસે કરાવવુ આથી નેચરોપથી સ્થાનિક ઉપચારો (Local treatments) અપવાદરૂપે કરવાના રાખી સામાન્ય નિયમ તરીકે તો આખા શરીરના બીજા અવયવોને સતેજ બનાવનાર ઉપચારો (Constitutional Remedies) કરવાની ભલામણ કરે છે. આવા ઉપચારોથી રૂધિરાભિસરણ (લોહીના શરીરમા ફરવાની ક્રિયા) નિયમિત બને છે, અને નુકશાનકારક તત્વો કે વિજાતીય મળ શરીરમાથી વધારે પ્રમાણમાં નિકળવા લાગે છે આ નિયમ પ્રમાણે માથુ દુખવું મટાડવા માટે આપણે ગરદન તથા હાથ (Forearms) ને વિજળી લગાડવી જોઇએ, ગળાના સોજા માટે આખા શરીરે અને ખાસ કરીને પગે એવી રીતે મર્દન અને ચંપી (Massage) કરવી કે જેથી ગળાની અંદર વધારે પ્રમાણમા ભરાયલું લોહી બીજા ભાગ તરફ ખેંચાઇ જાય તેજ પ્રમાણેના હેતુથી પગને વરાળ આપી અથવા ગરમ પાણીમા લાંબો વખત બોળી રાખી અગરતો આખા પગપર ગરમ પાટા બાંધી ગળાના દરદને નરમ પાડવુ જોઇએ, ઇત્યાદિ દરદના સ્વરૂપ, રોગી મનુષ્યની શારીરિક સ્થિતિ, પ્રાપ્ય સાધનો, ઇત્યાદિનો વિચાર કરી પ્રત્યેક ઉપચારની યોજના કરવાની હોય છે, અને કેટલાક પ્રસંગે આખા શરીરના સામાન્ય ઉપચારો (જનરલ ટ્રીટમેન્ટ) ની સાથે સાથે રોગી અવયવના સ્થાનિક ઉપચારો (લોકલ ટ્રીટમેન્ટ) કરવાનું પણ લાભદાયક અને સલાહકારક થઇ પડે છે—જેમકે, નાકેથી પાણી પીવુ, અગર તો નાકમા સૂક્ષ્મબિંદુઓવાળો છટકાવ કરવો (Nasal spray), ગર્ભાશયનાં વિવિધ દરદો માટે "થુર બ્રૅન્ડટ" ની પદ્ધતિ પ્રમાણેની ચંપી અને કસરત (Thure Brandt massage & Curative Gymnastics) ઇત્યાદિ.

પ્રતિકૂળ સંજોગોમા મૂકાવાથી જે શારીરિક અવ્યવસ્થા કે વિકાર ઉત્પન્ન થય છે તેનાં લક્ષણો યા વ્યાધિના ચિન્હો એ બહુધા શરીરસંરક્ષક કુદરતી શક્તિના હાનિકારક પદાર્થોને શરીરમાથી કાઢી નાખવાના વિવિધ પ્રયત્નોજ હોય છે. આવા સ્તુત્ય પ્રયત્નોરૂપ ચિન્હો વા લક્ષણોને દબાવી દેવાની નુકશાનકારક પ્રવૃત્તિ આદરવાને બદલે નેચરોપથી (કુદરતી નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર) તો મૂળ કારણોનેજ દૂર કરવાનો ખરો માર્ગ લે છે જેને પરિણામે "મૂલો નાસ્તિ કુત શાખા" એ ન્યાયે અંતે વ્યાધિના સર્વ લક્ષણો પણ અળપાઇ જઇ વ્યાધિનું પણ અશેષત: નિવારણ થાય છે. એક દૃષ્ટાંતથી આ વાત વધારે સુસ્પષ્ટ થશે એક દરદી કે જેનો ધંધોજ એવા પ્રકારનો છે કે જેને લીધે આખો દિવસ તેને બેસીજ રહેવાની ફરજ પડે છે, તે દરદી વળી ઉપર ભારે ખોરાકો (ઇંડાં, માંસ, માસુંગી, લાડુ વગેરે) ખા-

વાની ટેવ રાખે છે તો પછી મોડું વહેલું તેને વૈદ્ય કે દાક્તર પાસે જઇને માથું દુખવું. ઠંડા પગ, અરુચિ, બંધકોષ, અર્ષ કે મસા, રુધિરાભિસરણ ખામીવાળું હોવાનાં સર્વે ચિન્હો, યકૃતમાં લોહીનો જમાવ અને આમ અને મેદના અપક્વ પચન ઇત્યાદિની ફરિયાદ કરવી પડે છે. સામાન્ય તબીબી ઉપચારની રીત પ્રમાણે ચાલનાર ચિકિત્સક તો બહુધા લગભગ દરેક ચિન્હ માટે અલગ અલગ દવા આપશે—એટલે કે માથું દુઃખતું મટાડવા માટે એક દવા, કબજીયત માટે બીજી દવા, ભૂખ અને રુચિ વધારનારી ત્રીજી દવા, અને જો વળી અર્ષ એટલે મસા મોટા અને અડચણ કરે તેવા હોય તો તે માટે ઑપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) કરાવવાની પણ ભલામણ કરશે. આવા ઔષધોપચારથી થોડા દિવસ સુધી દરદીને રાહત મળેલી લાગશે; પરંતુ જો તે દરદી પોતાની કામધંધા અને ખાનપાનની નુકશાનકારક ટેવો ચાલુ રાખી પચનેન્દ્રિય ઉપર ગજા ઉપરાંતનો બોજો નાંખ્યા કરશે તો દવાઓથી જણાયલો ફાયદો દીર્ઘ સમય ટકશે નહિ. કારણો નાશ પામેલાં નહિ હોવાથી પૂર્વેનાં ચિન્હો વારંવાર પ્રકટ થઇ આવશે. નેચરો-પથી (નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ) આવી ચિન્હો દબાવી દેવાની સારવાર (Symptomatic treatment) ને બદલે નીચે પ્રમાણે ઉપચારની યોજના કરશે. આખા શરીરની સામાન્ય મર્દન-ચંપીવડે રુધિરાભિસરણને નિયમીત બનાવવું; ગરમ પાણીમાં પગને બોળી રાખવા; પગે વરાળ આપવી; દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ-પ્રાણાયામ અને પેટની કસરતોવડે પેટ-પેડુમાં બહુ ભરાઇ રહેતા લોહીને શરીરના બીજા ભાગ તરફ ખેંચી લેવું; અને ધંધાને લીધે જે બેઠાબેઠ જીંદગી (Sedentary life) દરદીને ગાળવી પડતી હોય તેની માઠી અસરોનો પ્રતિકાર કરવા માટે ખુલ્લી હવામાં દોડવાની કે બીજી કસરત; ખોરાકમાં ઇંડાં, માંસ, અને અનાજમાંથી બનેલા પણ ભારે ખોરાકો બંધ કરી તેને ફળ, લીલોતરી અને શાકભાજી, ભાત, છાશ ઇત્યાદિ; અને પાણી ઉપરાંત જો અન્ય કાંઇ પીવુંજ હોય તો લેમોનેડ, લીંબુનું ઘેર બનાવેલું બહુજ થોડી ખાંડવાળું શરબત, નારંગીનો રસ અને પાણી, કેરીનો બાફલો (શરબત) અને તાજી છાશ, એમાંથી એકાદ ચીજ. આવી રીતે નુકશાનકારક અસરો દૂર થઇને વ્યાધિનું હમેશને માટે નિવારણ થઇ જશે. આજ સિદ્ધાંતને અનુસરીને વિચાર કરતાં આપણને લાગે છે કે અફીણ જેવી વસ્તુઓની મદદથી ઝાડા કે અતિસારને રોકવાનું સલાહકારક નથી, કારણ કે તેવી વખતે ઝાડા મારફતે જે પદાર્થો શરીરમાં ઉપયોગમાં આવી શકે તેવા ન હોય, અને શરીરમાં રહી નુકશાન કરે તેવા હોય તેનેજ શરીરસંરક્ષક કુદરતી શક્તિ બહાર કાઢી નાંખતી હોય છે. તેવીજ રીતે પીડા કે વેદના ઓછી કરવા માટે જ્યારે ત્યારે અફીણ, ફીનાસેટીન વગેરે જેવી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો તે નુકશાનકારક છે. (આવા ઘણાખરા કેસોમાં નેચરોપથી પીડાશમનાર્થે દુઃખતા ભાગમાંથી વધારે પડતું લોહી દૂરના ભાગ તરફ ખેંચી જવાની કુદરતી રીતો Derivative Treatments વડે, તેમજ ઠંડાં અગર ગરમ વેષ્ટનો-કે પટાનો સફળતાથી ઉપયોગ કરે છે.) શરીરમાં કિંચિત પણ અસાધારણ કે અસ્વાભાવિક ચિન્હ દેખાતાં તેને ઔષધોપચારવડે એકદમ દબાવી દેવાની ઉતાવળ જ્યાં ત્યાં કરવામાં આવતી દેખાય છે, પણ આવું વર્તન નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો અને બુદ્ધિથી વિરુદ્ધ છે. દાખલા તરીકે, તાજા પ્રમેહની રસી એકદમ બંધ કરવા માટે સલ્ફેટ ઑફ ઝીંક, નાઇટ્રેટ ઑફ સીલ્વર, ટૅનિક ઍસીડ, બાઇક્લોરાઇડ ઑફ મરક્યુરી, પ્રોટારગૉલ, નિર્ગૉરસીન, ઇત્યાદિ દવાઓનાં મિશ્રણોની પિચકારી મૂત્રાશયમાં મારવા છતાં પરિણામે નિષ્ફળતાજ મળે છે; કારણ કે આવા અનાડી ઉપાયોથી જો કે થોડા સમય પર કે રસી અટકી જાય છે,

પરંતુ મલિન પદાર્થોને બહાર નિકળી જતા અટકાવવાથી મોડી વહેલી વધારે દુઃખદ પીડાઓ જન્મ પામે છે. જેવી કે, મૂત્રમાર્ગના ઉપલા ભાગનો સોજો, મૂત્રાશયના મુખનો શ્લેષ્મવિકાર અષ્ઠિલા (પ્રોસ્ટેટ ગ્લૅન્ડ) ગ્રંથિનો સોજો, અથવા તો 'પેરિનીયમના' ઢીલા તંતુઓનો સોજો (Inflammation of the loose connective tissues of the perineum) ઇત્યાદિ. સ્વલ્પમાં કહીએ તો ઘણું પ્રમેહનાં સર્વ લક્ષણો સાથે જોડાયલી અસંખ્ય ઉપાધિઓ અને પીડાઓના ભોગ દીર્ઘકાળ પર્યંત તેને થઇ પડવું પડશે. તેવીજ રીતે શરીરે ફુટી નિકળતા રોગો, તજા ગરમી, અને ત્વચા (ચામડી) ના વ્યાધિઓને પણ દબાવી દેવાની ઉતાવળ કે ભૂલ કરવી ન જોઇએ; કારણ કે તે મલવિસર્જક કુદરતી ક્રિયા છે, અને અયોગ્ય ખાનપાન કે આબોહવાને લીધે શરીરમાંથી અન્ય રીતે નહિ કાઢી નંખાયલાં ઝેરોને બહાર કાઢવાના કુદરતી શક્તિના પ્રયત્નરૂપ તેવાં દરદો હોય છે.

તેવીજ રીતે ધનાઢય અને એશઆરામી કુટુંબોમાં અનિદ્રા અર્થાત્ ઉંઘ નહિ આવવાની ફરિયાદ ઘણી જોવામાં આવે છે. આ દરદ માટે ક્લોરલ હાઇડ્રેટ, બ્રોમાઇડ્ઝ ઑફ પોટેશિયમ-સોડીયમ-એમોનિયમ, ટીંકચર હાયોસ્યામી, અફીણ, ઇત્યાદિ દવાઓમાંથી એક વા વધારે વાપરવાથી શરૂઆતમાં તો ઘેનવાળી, અર્ધજાગૃતિવાળી, કે સ્વપ્નાંવાળી નિદ્રા આવે છે, પરંતુ અનિદ્રાનાં મૂળ કારણોનો નાશ આ દવાઓથી થઇ શકતો નથી. ઉલટું શરીરમાં આ દવાઓનાં ઝેરી તત્વો ઉમેરાવાથી દરદીની સ્થિતિ વધારે ખરાબ થતી જાય છે, અને તેથી ઉત્તરોત્તર વધારે પ્રમાણમાં, અને વધારે સખત જાતની, દવાઓ લેતા રહેવાની ફરજ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ આવા ઉંધા ઉપચારોથી દરદીની શક્તિ નાશ પામે છે જેને ઇંગ્રેજીમાં " નર્વસ પ્રોસ્ટ્રેશન " કહે છે. અનિદ્રા એટલે ઉંઘ નહિ આવવાના વ્યાધિવાળા દરદીનું જીવન આપણે તપાસીશું તો આપણને જણાશે કે તે દરરોજ કડક (સ્ટ્રૉન્ગ) ચ્હા કે કૉફી પીવાની ટેવવાળો, ભારે અને ગરી મસાલાવાળા તથા તળેલા ખોરાકો ખાનારો, મગજને ઉશ્કેરનારી વાર્તાઓ અને ચોપાનીઆં વાંચનારો, નાટક-સિનેમૅટોગ્રાફ અને ગાયનના જલસાનો શોખીન, મોડી રાત્રે ભોજન કરનારો, અને દિવસે પરિશ્રમ વિનાની આળસુ જીંદગી ગાળનારો ઘણે ભાગે હોય છે. આવા મનુષ્યે દવાઓ પાછળ ફાંફાં મારવાને બદલે પોતાની જીંદગી સાદી, નિયમીત, મહેનતુ અને શાન્ત બનાવવી જોઇએ કે જેથી વ્યાધિનાં ખરાં કારણોનો નાશ થવાથી સ્વાભાવિક રીતેજ શાન્ત મીઠી નિદ્રા આવવા લાગશે, અને શરીરમાં કૌવત પણ વધશે.

કુદરતને અનુકૂલ ખાનપાન અને સંજોગોમાં ફેફસાંની મારફત ફક્ત વાયુમય ઝેરી તત્વો અને વરાળજ બહાર નિકળી જાય તેવી યોજના હોય છે, પરંતુ અસ્વાભાવિક સ્થિતિની અંદર ફેફસાંમાં મલીન પદાર્થોનો ઘણો જમાવ થઇ ત્યાં લોહીનું દબાણ વધે છે, શ્વાસ પ્રશ્વાસમાં લેવાતી મૂકાતી હવાના સંબંધમાં આવનાર શ્લેષ્મત્વચા સુજી આવે છે, અને તેમાંથી ચિકણાં બલગમ જેવાં પ્રવાહી ઝરે છે, જે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયામાં અંતરાય નાંખે છે ત્યારે તેને કાઢી નાંખવા માટે શરીરસંરક્ષક કુદરતી શક્તિ ખાંસી કે ઉધરસને પેદા કરે છે. આવે વખતે દવાઓના ઉપયોગથી ખાંસી કે ઉધરસને દબાવી દેવી એ બુદ્ધિથી ઉલટું અને હાનિકારક છે, કારણ કુદરતના શુભ પ્રયત્નમાં તેવી દવાઓ વિઘ્નરૂપ થઇ પડે છે. "ધી મૉડર્ન ફૅમીલી ડૉક્ટર" નામના તબીબી પુસ્તકના પૃષ્ઠ ૩૬૮ પર આ સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે શબ્દો લખેલા છે.

"We would only like to give the warning that many of the 'soothing' mixtures contain opium in such amount that fatal results may follow their use in young children and in old people; the sensitiveness of the bronchii is dulled to such an extent that secretion accumulates without any desire to cough, and the unfortunate person is practically drowned in what should have been brought up by coughing.

(ભાવાર્થ.) અમે ફક્ત એટલીજ ચેતવણી આપવા માગીએ છીએ કે, કફ અને ખાંસીની ઘણી ખરી દવાઓમાં અફીણ એટલા વધારે પ્રમાણમાં હોય છે કે તેના ઉપયોગથી ઘણીવાર બાળકોનાં અને વૃદ્ધ સ્ત્રીપુરૂષોનાં મરણો નિપજે છે; આવી દવાઓના કેફને લીધે શ્વાસનલિકાઓની લાગણી એટલી બધી બહેર મારી જાય છે કે ચીકણા કફ કે બલગમથી તે સૂક્ષ્મ શ્વાસનલિકાઓ લગભગ પુરાઇ જાય ત્યાં સુધી દરદીને ઉધરસ ખાવાની ઇચ્છાજ થતી નથી, જેને પરિણામે જે ગંદા પદાર્થો ઉધરસ આવીને ગળફા તરીકે બહાર નિકળી જવા જોઇએ તેમાંજ તે દરદી જાણે કે ડુબી કે ગુંગળાઇ મરે છે."

(અપૂર્ણ.)

સ્ત્રી અને પુરૂષ વચ્ચેના યોગ્યાયોગ્ય સંબંધ વિષે, મહાત્મા ટૉલસ્ટૉયના વિચારો.

[અનુવાદકઃ—ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ, ઇ., એન. ડી.]

(અનુસંધાન ગત અંકના પૃષ્ઠ ૪૬૫ થી.)

સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચેના યોગ્યાયોગ્ય સંબંધ વિષેના અગાઉ જણાવેલા પાંચ મુદ્દાઓ વિષે મતભેદ હોવાનો સંભવજ નથી એમ મને લાગ્યું. કારણ કે, પ્રથમ તો, મનુષ્ય જાતની ઉન્નતિ અને પ્રગતિ જે હમેશાં લંપટપણા કે ભોગાસક્તિમાંથી નિકળીને વધારે ને વધારે પવિત્રતા અને ઇંદ્રિયનિગ્રહ તરફ હોય છે તેને ઉપર લખેલી બાબતો તદ્દન અનુકૂળ છે. વળી સમાજની ખરી નૈતિક ભાવના અને પ્રત્યેક મનુષ્યના અંતઃકરણની દૈવી સ્ફુરણા જે હમેશાં વ્યભિચાર અને વિષયીપણાને ધિક્કારી શમ-દમ-સંયમ (Control of mind and of the senses), શૌચ, બ્રહ્મચર્યાદિ તરફ માનવૃત્તિ અને પસંદગી પ્રદર્શિત કરે છે તેને પણ ઉપરના પાંચ મુદ્દાઓ પુષ્ટિ આપે છે. તદુપરાંત જે ધર્મશાસ્ત્રોના અનુયાયી હોવાનું આપણે અભિમાન રાખીએ છીએ, અને જેને અવલંબીનેજ આપણાં નીતિશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર અને સદાચારની ભાવના રચાયેલાં છે, તે ધર્મશાસ્ત્રના ઉપદેશના ઉપરથી નિકળેલા સત્ય તાર્કિક અનુમાન કે વ્યવહાર રહસ્યરૂપ મારા ઉપર લખેલા પાંચ મુદ્દાઓ હતા. આ સર્વ કારણોને લીધે, સામાજિક અનિષ્ટતાઓને દૂર કરવાની પદ્ધતિ કે માર્ગો વિષે મતભેદ હોઇ શકે પરંતુ મારા જણાવેલા પાંચ મુદ્દાઓમાં દર્શાવેલા અનાચારો એ ખરેખર અનાચારોજ છે, તે પાપરૂપ બદીઓ (Evils)

કે ભ્રષ્ટતાજ છે, એ વિષે મતભેદ હોઇ શકેજ નહિ એમ મને લાગ્યું હતું.

પરંતુ પાછળથી એમ દેખાઇ આવ્યુ કે એમ માની લેવામાં હું ઠગાયો હતો.

જો કે એ વાત ખરી છે કે, સીધી અને સ્પષ્ટ રીતે તો મનુષ્યોને કબુલ કર્યા વિના ચાલતું નથી કે, લગ્ન પૂર્વે કે લગ્ન પશ્ચાત્ જઘન્યતા વા પાપમય ભ્રષ્ટાચાર એ નિંદ્ય છે, અને કૃત્રિમ સાધનોની મદદથી પ્રજોત્પત્તિ અટકાવવી એ કુદરતના ઇશ્વરકૃત નિયમોથી ઉલટું છે, તેમજ છોકરાંની આત્મિક ઉન્નતિ કે અવનતિ થશે તેની દરકાર કર્યા વગર તેમનાં સ્થૂળ શરીરોનેજ લાડ લડાવી માતેલાં બનાવવાં એ વખોડી કહાડવા જેવું છે, અને વિવાહિત થઇ કે અવિવાહિત રહી વિષયભોગના ભોગવવામાં કે તે વિષેની કાલ્પનિક સૃષ્ટિ રચી તેમાં મશગુલ થવામાં કિંચિત પણ મહત્વ કે દિવ્યતા રહેલ નથી–ટુંકામાં કહીએ તો, વ્યભિચાર અગર પોતાની સાથે લગ્નથી જોડાયલી વક્તિ સાથે પણ બહુ વિષયાસક્તિયુક્ત વ્યવહાર એ નિર્મળ કૌમારાવસ્થા કે સાંગોપાંગ બ્રહ્મચર્યપાલન ((absolute chastity or celibacy) થી ઘણીજ હલકી સ્થિતિ છે. આ વાત જો કે સીધી રીતે તો કબુલ કર્યા વિના કોઇ પણ સમજુ સભ્ય મનુષ્યને ચાલતું નથી એ ખરૂ છે, છતા આડકતરી રીતે તેનો નિષેધ કરવાના હેતુથી એવો પ્રશ્ન ઉઠાવવામાં આવે છે કે:–" **નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યાવસ્થા વા યાવજ્જીવન કેવલ કૌમારી સ્થિતિ એ જો લગ્ન કે વિવાહિત દશા કરતાં ખરેખરજ ચઢીયાતી હાલત હોય, તો પછી સ્ત્રી પુરૂષ–હરેક વ્યક્તિએ તે સારે માર્ગેજ જવું જોઇએ એ ખુલ્લું છે. પરંતુ જો બધાંજ મનુષ્ય બ્રહ્મચર્ય પાળવા લાગે તો આખી મનુષ્ય જાતનો થોડાજ સમયમાં અંત આવી જાય. પરંતુ સમૂળો નાશ એ મનુષ્ય જાતનો ઇષ્ટ આદર્શ કે ઉચ્ચતમ ઉદ્દેષ હોઇ શકે નહિ.** (The ideal of the human race cannot he extinction)". જાણે કે મનુષ્ય જાતનો સમૂળો નાશ થતો અટકાવવાના પારમાર્થિક હેતુથી જ વિષયભોગ પોતે ભોગવતા હોય એવો ધ્વનિ આ દલીલમાંથી નિકળે છે ! ! ! છતાં એક દલીલ તરીકે આ પ્રશ્ન આપણી સમક્ષ ઉપસ્થિત થયો છે તેથી તેના વિષે જરા વિચાર કરી લેઇએ.

મનુષ્ય જાતનો અંત આવવાનો કે નાશ પામવાનો વિચાર વર્તમાન કાળના મનુષ્યોને માટે નવીન નથી. ધર્મશાસ્ત્રોમાં શ્રદ્ધા ધરાવનારાં મનુષ્યો પ્રલય જેવા બનાવના સંભવને પૂર્ણ વિશ્વાસથી માને છે, અને પદાર્થવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ–સાઇન્ટીસ્ટસ–તો સૂર્યના ઠંડા પડતા જવાના અને એવાજ બીજા પ્રાકૃતિક બનાવોના સૂક્ષ્મ છતાં દીર્ઘકાળનાં અવલોકનને આધારે જગતપરનાં સર્વ મનુષ્યો (અને પ્રાણીઓ સુદ્ધાં) અમુક કાળે નાશ પામવાંજ જોઇએ એવા અનિવાર્ય અનુમાન પર આવ્યા સિવાય રહી શકતા નથી. એટલે કે, સમગ્ર મનુષ્યજાત એક યા બીજા કારણને લીધે નાશ તો પામવાની જ છે, પામે જ, એ વાત લગભગ સર્વે સમજુ તેમજ શ્રદ્ધાળુ મનુષ્યો માને છે અને પુરાણ સમયથી માનતાં આવ્યાં છે. છતાં આવી માન્યતાને એક બાજુપર રાખીએ તો પણ બ્રહ્મચર્યપાલનની વિરૂદ્ધ લાવવામાં આવેલ ઉપર લખેલ દલીલ કે વાંધામાં એક મહાન, અનેકદેશવ્યાપિ અને પુરાણી ગેરસમજુતી છુપાયલી છે. કારણ કે ઉપરની દલીલનો ટુંકો સાર એવો છે કે:–જો પ્રત્યેક મનુષ્ય કેવલી કે આત્યંતિક, સંપૂર્ણ, બ્રહ્મચર્યના આદર્શને પ્રાપ્ત કરે તો તેથી મનુષ્યજાત નિર્બીજ બની અશેષતઃ નાશ પામે; માટે આવો બ્રહ્મચર્ય કે કૌમારીપણાનો આદર્શ ભૂલભરેલો છે." પરંતુ

જે લોકો આવી દલીલ કરે છે, તેઓ જાણીને કે અજાણતાં નિયમ–હુકમ–ધર્માજ્ઞા અને આદર્શ–ઉચ્ચગ્રાહ—લક્ષ્યબિંદુ એ બે તદ્દન ભિન્ન બાબતો વચ્ચેનો તફાવત વિસરી જાય છે.

સર્વાંગપૂર્ણ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય એ એક નિયમ કે દરેક જણે પૂર્ણપણે પાળવોજ જોઇએ એવો હુકમ નથી, પરંતુ તે તો એક આદર્શ–ઉચ્ચગ્રાહ–લક્ષ્યબિંદુ–Ideal છે, અથવા તો માનવ જીવનના સર્વોત્કૃષ્ટ, વ્યાપક, બૃહત્ આદર્શના એક અગત્યના અંગ વા આવશ્યક પરિસ્થિતિ રૂપ છે. અને એક કાલ્પનિક સંપૂર્ણતાયુક્ત આદર્શનું નામ સાર્થક ત્યારે જ ગણાય કે જ્યારે તેની અશેષ સંપ્રાપ્તિ તો માત્ર કલ્પનાથી મનમાં જ થઇ શકે, જ્યારે અનવધિ કાળેજ તે સાધ્ય વા લભ્ય હોય, અને તેટલા માટે જ્યારે તેના પ્રતિ પ્રગતિ કરવાનો નિરવધિ અવકાશ રહેલો હોય. એક કાલ્પનિક સંપૂર્ણતાયુક્ત આદર્શ (Ideal) આ લોકમાંજ, આ જન્મેજ જો પૂર્ણતયા પ્રાપ્ત થાય, અથવા તે પ્રાપ્ત થયાનું માનસિક ચિત્ર પણ જો આપણે કલ્પી શકીએ, તો પછી તે " કાલ્પનિક સંપૂર્ણતાયુક્ત આદર્શ " તરીકે રહી શકતો નથી.

મહાત્મા ઈશુ ખ્રીસ્તનો આદર્શ (Christ's ideal) પણ આવાજ પ્રકારનો હતો, જેનું સ્વરૂપ એવું ચિતરેલું છે કેઃ–મૃત્યુલોકમાં અધર્મનું નિઃશેષ ઉન્મૂલન (નાશ) થઇ તેને સ્થાને પ્રાણી માત્રના સમગ્ર તેમજ વ્યક્તિગત જીવનમાં દૈવત્વ કે ધાર્મિકતાની સંસ્થાપના જ્યારે થશે; જ્યારે પ્રાણી માત્રના અંતરમાં–હૃદ્દેશે–પરમાત્માજ વસી રહેલા છે એવું પ્રત્યેક વ્યક્તિને સ્વાનુભવજન્ય જ્ઞાન થશે; જ્યારે પરસ્પરના સંહાર માટેનાં તરવાર જેવાં શસ્ત્રોને ભાંગીને તેમાંથી પરસ્પરના પોષણમાં ઉપયોગી એવાં હળ આદિ કૃષિનાં સાધનો બનાવવામાં આવશે; જ્યારે ભાલાઓને ભાંગી નાખી તેમાંથી દાતરડાં બનાવવામાં આવશે; જ્યારે જગતપરના સર્વે સિંહ અહિંસક બની ઘેટાં ભેગા ગેલ કરશે; અને પ્રાણી માત્ર અખંડ પ્રેમની સુવર્ણ શૃંખલા વડે સંધાશે. સમગ્ર માનવજીવનનો ઉદ્દેપ આ આદર્શ તરફ પ્રગતિ કે પ્રયાણ અવિશ્રાંતપણે કર્યા કરવામાં સમાયલો છે, અને તેથી ક્રાઇસ્ટનિર્દેશિત આ વ્યાપક આદર્શ અને તેના અંગભુત નૈષ્ઠિક એકાંત બ્રહ્મચર્ય (Absolute chastity or celebacy) ને આચારમાં ઉતારવાના યથાશક્ય પ્રયત્નનો ઉચ્ચાભિલાષ માનવજીવનનો વિરોધી નથી; ઉલટું ઉપર વર્ણવેલ આદર્શની ગેરહાજરીથી મનુષ્યજાતની ખરી ઉન્નતિ અટકી પડે છે, અને વાસ્તવ જીવન અસંભવિત થઇ પડે છે.*

* " An ideal is only really an ideal when its attainment is possible only as an idea, when it appears attainable only in infinity, and when, therefore, the possiblity of approaching it is infinite. *If the ideal were attained, it would cease to be an ideal.........*Such is Christ's ideal—the establishment of the Kingdom of God upon earth; an ideal already foretold by the prophets, when they declared that a time was approaching when all men should be taught of God, when they should turn swords into ploughshares and spears into pruning hooks, when the lion should lie down with the lamb, and all beings should be united in love. The whole meaning of human life consists in progress towards this ideal, and therefore, the aspiration towards the Christian ideal in all its fulness, and towards chastity as one of its conditions, not only does not exclude the

જો મનુષ્યજાત સર્વાંગ સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યને આચારમા ઉતારવાનો બની શકે તેટલેા વધારે પ્રયત્ન સેવતી થાય તેા તેથી મનુષ્યજાત નિર્બીજ બની જાય, મનુષ્યજાતનું નખેાદ વળી જાય એવી દલીલ એવી છે કે જેના અનુકરણમા બીજી પણ એક એવી દલીલ લાવી શકાય (અને ખરેખર તેવી દલીલ કેટલાકેા તરફથી લાવવામા પણ આવી છે) કે, જીવનાને ખાતર મનુષ્યેા અને પ્રાણીઓ પેાતપેાતામા અને પરસ્પર જે ખુનામરકી અને સહાર ચલાવી રહ્યાં છે અને જે શેાકપ્રદ જીવનકલહ (Struggle for Existence) મનુષ્યજાતને તેા એક કલકરૂપ છે તે કાઢી નાખી તેને બદલે શત્રુ-મિત્ર-પક્ષિ-પશુ-પ્રાણી માત્ર તરફ સપૂર્ણ પ્રેમ અંતરમાં અને વ્યવહારમા પ્રકટાવવાનેા વધારેમા વધારે પ્રયત્ન સતત જો મનુષ્ય માત્ર સેવવા લાગે તેા તેથી પણ માનવસમાજનેા ઉચ્છેદ થાય. નૈતિક માર્ગનિદર્શનની બે ભિન્ન રીતિઓ વચ્ચેનેા ભેદ જેઓ સમજી શકતા નથી તેનાઓના મગજમાથીજ ઉપર લખી તેવી દલીલેા નિકળે છે.

એક મુસાફરને ઘણે દૂર આવેલા કેાઇ ગ્રામ પ્રતિ જવાનેા માર્ગ બતાવવાની જેમ બે રીતેા છે, તેમ સત્યની શેાધમા નિકળેલા પથિકને નૈતિક માર્ગનિદર્શન કરવાની પણ બે ભિન્ન રીતિઓ છે. પ્રથમ રીત તેા એવી છે કે મુસાફર પેાતાના રસ્તાના જેમ જેમ આગળ વધતેા જાય તેમ તેમ શુ શુ તેના જોવામા આવતું જશે અને તે તે નિશાનીઓ (Land marks) ને આધારે તેણે પેાતાની મુસાફરીની દિશા કેમ નિશ્ચત કરવી તે તેને સમજાવવું. બીજી રીત એવી છે કે તે મુસાફરની પાસેના હેાકાયત્ર (દિશાઓ બતાવનાર યંત્ર) પર તેને માત્ર એમજ નિશાન બતાવી કહેવુ કે હમેશા તારા આ હેાકાયત્રના આ કાંટા કે સેાય તરફજ તારૂં મુખ રાખી આડા અવળા ફર્યા વગર તારે ચાલ્યા જવુ એટલે તું તારે ગતવ્ય સ્થાને અચુક રીતે પહેાચી જઇશ. સત્ય પથથી તું કેટલેા દૂર ગયેા છુ તે તારા આ હેાકાયત્રની એકજ સેાય તને હમેશા બતાવી શકશે (અપૂર્ણ)

"ધન્વન્તરિ" નો ધર્મ યાને ધન્વન્તરિ માસિકનું (Mission)મીશન.

(લખનાર-H M V)

ધન્વન્તરિ માસિક દશમા વરસમા પ્રવેશ કરે છે. તેના ઉત્પાદક સ્વર્ગવાસી ડૉ. મંજુલાલનેા હેતુ અને આશય આ માસિકદ્વારા ગુજરાતી પ્રજાની હંમેશાર વધતા પામેલી શારીરિક નિર્બળતાનુ મૂળ જે આરેાગ્યસરક્ષણશાસ્ત્રને લગતા કુદરતી અને સાદા નિયમેા જાણીને તેના પાલનમા પછાત પડવામા સમાયલુ છે તે જ્ઞાનરૂપી રેાશનીથી નાબુદ કરવાનેા હતેા પેાતાનેા તે ઉમદા હેતુ પરિપૂર્ણ થયેલેા જોવાને તેઓ જોકે અહીં આ દુનિયામાં ઇશ્વરઇચ્છાથી હયાતી ભેાગવવા પામ્યા નહિ, પરતુ તેમનેા અમર આત્મા પેલી દુનિયામાંથી ધન્વન્તરિ

possibility of life,—on the contrary, the absence of this Christian ideal would destroy progress, and, therefore, the possibility of real life"—
Count Leo Tolstoy

ભગવાન મારફતે જે આર્શીવાદ મોકલતો રહે છે તેની સારી અસરો ધન્વન્તરિના વાચકો તથા ગુજરાતી પ્રજા ઉપર થયેલી જોવામાં આવે છે:

છેલ્લાં નવ વર્ષમાં ધન્વન્તરિને યથાશક્તિ ખીલવવાનું તથા પોષણ આપવાનું કાર્ય તેના હાલના વિદ્વાન તંત્રીએ બજાવ્યું છે: અને હજુ ભવિષ્યમાં વધુ ખીલવવાનું તથા બજાવવાનું ઇચ્છે છે. હાલની લડાઈથી જે સ્થિતિ ઉભી થઇ છે તે માસિક વા અઠવાડીક કે રોજીંદા પત્રો ચાલુ રાખવાને માટે મુશકેલી ભરેલી છે. કારણ કાગળના ભાવો ચાર ગણા વધી ગયા છે, એટલે ઘણાં પત્રો બંધ પડયાં છે, ઘણાંકનું કદ ઘટયું છે અને ઘણાં પત્રો એ ઓછી અગત્યના વિષયો છાપવાનું પડતું મુક્યું છે, જ્યારે કેટલાકનું લવાજમ વધ્યું છે.

આવા સંજોગમાં આ માસિકને વધુ ખીલવવાને અને વધુ ઉપયોગી વાંચન પુરું પાડવાને તેનું કદ વધારવાની યોજના પડતી મુકવી પડે છે. કારણ લવાજમ વધારવાનું ઘટતું થઇ પડે તેમ નથી: જેથી હાલના મુશકેલી ભરેલા વખતમાં ઘણાઓ લવાજમ વધવાથી માસિકનો લાભ લઈ શકવાને અશકત બને એવું થયેલું જોવાને કોઈપણ રાજી હોઇ શકે નહિ. જેથી હાલમાં મુખ્ય ઉપાય એજ કે જે સૌથી પહેલાં વધુ ઉપયોગી અને સારું હોય તેની જગા કરવી; એટલે આરોગ્યસંરક્ષણના માર્ગો તથા નિયમો અને રોગનિવારણને માટે દરેકથી બની શકે એવા સહેલા સાદા સસ્તા અને સગવડ ભરેલા કુદરતી ઉપાયોથી ધન્વન્તરિના વાંચકવર્ગને જાણીતા કરવા.

કોઇ કહેશે કે ધન્વન્તરિ માસિક કુદરતી ઉપચારો અને આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા શાસ્ત્ર તથા નિયમોને દવા દારૂ કરતાં વધુ ઉપયોગી–કીંમતી અને જરૂરી ધારે છે ત્યારે તેમાં દવાદારૂને લગતાં ઝેરી ઔષધો તથા તેની બનાવટને શા સારૂ જગા આપવામાં આવે છે.

ઘણા લાંબા કાળથી દવા–દારૂ લેવા–આપવાની ટેવમાં ટેવાયલા અને દવા–દારૂથીજ જીવન ટકાવનારા તથા દવા–દારૂમાંજ જીવનશક્તિ રહેલી સમજનારા ઘણા–લોકો પ્રથમ એકાએક દવા–દારૂનું નિરૂપયોગીપણું સમજી શકે નહિં, પરંતુ વખત જતાં જેમ અનુભવ મળતો જાય તેમ તેઓ દવા–દારૂ અને આરોગ્યને લગતા નિયમો તથા કુદરતી ઉપાયો વચ્ચે સરખામણી તથા મુકાબલો કરી શકે અને તેમાં જે ઉત્તમ હોય તે ગ્રહણ કરે એ સ્વાભાવિક હોવાથી દવા–દારૂના ઉપચારોને પણ અત્યાર સુધી કેટલેક અંશે સ્થાન આપવાની જરૂર હતી અને હજુ પણ ભવિષ્યમાં કેટલોક સમય રહેવાનો સંભવ જણાય છે.

હાલમાં જેટલા પ્રમાણમાં રોગ થયા પછી અથવા રોગી સ્થિતિ થયા પછી તેનું નિવારણ કરવાને અર્થે જે ઉપાયો અને સાધનો કામે લગાડવામાં આવે છે તથા ઉભા કરવામાં આવે છે તથા તે માટે તન–મન અને ધનની જે મહાભારત શક્તિનો ખર્ચ કરવામાં આવે છે તેનો પા હીસ્સો પણ રોગ થતો અટકાવવાને તથા રોગી સ્થિતિ બનતી અટકાવવાને યાને રોગ થવાનાં અશક્તિ અને માંદગી આવવાના કારણો નાબુદ કરવાને ખર્ચ કે પ્રયાસ કરવામાં આવતો હોય એવું માલુમ પડતું નથી. હાલમાં દિનપ્રતિદિન રોગોપચારને માટે નવી નવી હૉસ્પીટલો–દવાખાનાંઓ–સુવાવડખાનાંઓ યાને પ્રસુતિગૃહો ઉભાં કરવામાં આવે છે અને તે છતાં તેની માગણી અને જરૂરિયાત વધતી જાય છે.–અને તે બધાં ચીકાર ભરેલાં હોય છે.

હવે એવું કહેવાનો આશય નથી કે એ બધા પ્રયાસો તદ્દન નકામા છે પરંતુ ઉપાય

કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે એ જાણીતા અને ખરા સૂત્ર ઉપર લક્ષ આપવામાં આવતું નથી જેથી પ્રજાનો વધારો એટલે સંખ્યા વધતી જાય છે; પણ તે ઘણે ભાગે નિર્માલ્ય-નિર્બળ રોગી-નિસ્તેજ હોવાથી અશક્તઆશ્રમ-હસ્પીટાલો-રોગીગૃહોને લાયક બનીને જનસમાજ ઉપર એક પ્રકારના બોજા રૂપ થઇ પડે છે; અને દેશમાં અકાલિક મરણ પ્રમાણ વધીને મરકી અથવા પ્લેગ જેવા પ્રાણઘાતક ચેપી રોગો જડ ઘાલી બેઠા છે.

હાલમાં બાળમરણનુ પ્રમાણ વધતું હોવાની તથા પ્રસુતિ વખતે સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ વધવાની ફરિયાદ વધતી જાય છે. જેનાં કારણો શોધવાની કોશેષ થવી જોઇએ, અને ખરાં કારણો બહાર પાડી તે નાબુદ કરવાં જોઇએ. સ્ત્રીવર્ગમાં આરોગ્યને લગતા નિયમોનુ પાલન થવાની ઘણી જરૂર છે.

"આપણે કેટલાં છોકરાં ઉછેર્યાં તેના કરતા કેવાં ઉછેર્યાં તે વધુ ઉપયોગી છે. એક સિંહ જેવું બહાદુર બાર ગધેડાં જેવાં મૂરખ બાળક ઉત્પન્ન કર્યા કરતાં વધુ ઉત્તમ છે. આપણે ગધેડાં જેવાં મૂરખ વધુ મેળવ્યા છે. આવો આપણે બહાદુર સિંહ જેવા મેળવવાનો ઉદ્યોગ આરંભીએ. ધારો કે આપણા મોટા રાજદ્વારીઓ કલે, વેબસ્ટર અને તેના જેવા બીજાઓને સુઘડ અને સુશિક્ષીત સ્ત્રીઓની સોબત થઇ હોત તો તેઓએ સ્થૂલ દ્રષ્ટિથી સ્ત્રીઓ ઉપર જોયું તેમ બનતે નહિ. જો મરદોને પુતળાં જેવી ગમાર સ્ત્રીઓ પત્ની તરીકે મળે તો તેઓ તેમનાથી અસંતોષ પામીને ચાલાક-બુદ્ધિમાન પણ દુરાચારી પરસ્ત્રીઓની સોબત શોધે છે. આપણને ઘટતી તાલીમ પામેલી સ્ત્રીસમાજ જોઇએ છે. સોના રૂપા કરતાં તેની વધુ જરૂર છે. વેશ્યા સ્ત્રીઓએ પુરૂષો પર રાજ્ય ચલાવી ફ્રાન્સની સ્થિતિ નિર્બળતા ભરેલી બનાવી હતી અને જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓ પોતાની ખરી પત્ની-પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરશે નહિ ત્યા સુધી આ દેશમાંના પુરૂષો ઉપર પણ વેશ્યાઓ કાબુ ચલાવશે."*

નેપોલિયન બાદશાહે કહ્યું છે તેમ દેશને આબાદ કરવો હોય તો સ્ત્રીઓને જ્ઞાન આપો. પુરૂષ પોતાના ઘરમાં ગમે એવો સારો સુધારો કરવા ધારતો હોય, ખાનપાન રહેણી કરણીમાં ઘટતો ફેરફાર, આરોગ્યસંરક્ષણના કુદરતી નિયમોને અવલંબીને, કરવા માગતો હોય; પરંતુ જો ઘરમાં સ્ત્રીવર્ગ તદ્દન અભણ અને અનઘડ હોય તો તેમાંનું ઘણું ખરૂં વ્યવહાર રીતે અમલમાં મૂકવાને પુરૂષવર્ગ અશક્ત અને નાઇલાજ થઇ પડે છે. જેથી સ્ત્રીઓને ઘટતી કેળવણી આપવાની તથા તેમને ધન્વન્તરિ જેવાં ઉપયોગી પત્રોના વાંચનનો લાભ આપવાની કેટલી બધી જરૂર રહે છે તે સહજ જણાશે.

---

* "It is of more importance what kind of a child we raise than how many. It is better to produce one lion than twelve donkeys. We have got donkeys enough, let us go into the lion business. Suppose our great statesmen, Clay, Webster and others like them, had had only the society of refined and educated women, they would not have, as they did, looked upon women only in a physical light If men have dolls for wives they will seek the society of intellectual courtesans We must have a new type of womanhood. We need it more than gold. Courtesans ruled France and brought her to ruin. Courtesans will rule this country unless woman rises to her true dignity." *Mrs Stanton;*

હાલના સુધારા વધારાના જમાનામાં તંદુરસ્તી જાળવવાને લગતા નિયમો જાણવાની તથા તે નિયમોનું પાલન કરવાની ઘણી ભારે જરૂર રહેલી છે. કેટલાક કહે છે કે હાલમાં દવા-દારૂ અને દાકતરો જેમ જેમ વધતા જાય છે તેમ તેમ મનુષ્યજાતમાં અશક્તિ-અકાળ મોત-માંદગી વધે છે. આવા કથનમાં કેટલેક અંશે યાને થોડે ભાગે સત્ય સમાયલુ છે પરંતુ સંપૂર્ણ અંશે તેમ નથી. Demand and Supply ખપત અને પેદાશનો હાલનાં અર્થશાસ્ત્રનો નિયમ ચાલુ હોવાથી તેમ જણાય છે.

"અર્થાત્ આપણી જીંદગીની હાલની હાલતો વા સંજોગોમાં તંદુરસ્તી જાળવવા તથા મેળવવાને લગતા જ્ઞાનનો અભ્યાસ અત્યંત આવશ્યક છે. આપણા વડીલો ગામડામાં વસતા હતા, ખુલ્લી હવામાં રહેતા હતા, ખેતીવાડીના તંદુરસ્તી અને તાજગી આપનારા ધંધા-રોજગારના કામકાજમાં રોકાતા હતા. જ્યારે આપણે શહેરોમાં મોટેભાગે ઘીચ ગીરદીવાળા ભાગો બનાવી વસીએ છીએ, ઘણેભાગે ઘરો, દુકાનો અને કારખાનાઓની બંધીયાર હવામાં કામ કરીએ છીએ; આપણા ધંધાઓ વા ઉદ્યોગ વા કામ બેઠાં બેઠાં કરવાના અને શરીરના ઘણાખરા ભાગને કસરત નહિ મળવા પામે તેવી રીતના છે અને ઘણે ભાગે જ્ઞાનતંતુજાળ તથા ભેજાં ઉપર વધુ બોજો લાધનારાં છે."

"દુઃખ દરદોથી થતી પીડા જે કારણોથી ઉદ્ભવે છે તે કારણો, તંદુરસ્તીને લગતા નિયમોના પ્રાથમિક જ્ઞાન તથા સાદા કાયદા જાણવાથી અને થોડી સંભાળ અને લક્ષ રાખવાથી, નાબુદ કરી શકાય છે. આપણા આરોગ્યની સંભાળ લેવી એ એક પવિત્ર ફરજ છે."*

ધન્વન્તરિનો ધર્મ પ્રજામાં આરોગ્ય-બળબુદ્ધિ અને આયુષ વધારવાનો છે અને તે અર્થે સૌથી ઉત્તમ સાધન આરોગ્યશાસ્ત્ર અને કુદરતી ઉપાયોથી રોગનિવારણ કરવાની વિદ્યા ગણે છે. અને તે વિદ્યાનો બહોળો પ્રચાર કરવાનો પોતાનો ધર્મ હોવાનું સમજે છે. ધન્વન્તરિ પોતાની ફરજ બજાવ્યું જાય છે અને ધન્વન્તરિના ગુણગ્રાહક વાંચકો પણ ધન્વન્તરિનો ધર્મ તે પોતાનો સમજીને નવિન શરૂ થતા વર્ષમાં હર્ષ અને ઉત્સાહપૂર્વક આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરતા રહીને ધન્વન્તરિ માસિક પ્રત્યે સ્નેહભાવ રાખી તેના ધર્મ વા Mission નો પોતાનાં સગાં સંબંધીઓમાં ફેલાવો કરવાનો, ધન્વન્તરિ માસિકના ગ્રાહકોની સંખ્યા વધારવાનો પોતાનો ધર્મ યાને પોતાની ફરજ સમજશે.

આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોથી વાકેફી મેળવી તે નિયમોનું પાલન કરી આરોગ્ય બનવું અને બીજા મનુષ્યો કે જેઓ અજાણુ હોય તેમનામાં આરોગ્યનું જ્ઞાન ફેલાવી તેઓને બનતી

* "The conditions of our life render the study of health now especially important. Our ancestors lived more in the country, more in the open air, more in agricultural operations. We are to a much greater extent concentrated in cities, work much more in houses, shops and factories; our occupations are sedentary and stooping and are a greater tax on the brain and nervous system.

Much of the misery of disease is due to causes which might be obviated by a little care and attention, and some elementary knowledge of the laws of health. The care of our health is a secredduty."

The Use of Life by *Lord Avebury*.

સહાય કરી આરોગ્ય બનાવવા એ પ્રત્યેક મનુષ્યની પવિત્ર ફરજોમાંની એક ફરજ છે. મહાન ગલેડસ્ટન ફરજ વિષે કહે છે કેઃ—

"Duty is a power which rises with us in the morning and goes to rest with us at night It is the shadow which cleaves to us, go where we will, and which only leaves us when we leave the light of life " *William Ewart Gladstone.*

" ફરજ એક શક્તિ છે અને તે સવારના આપણી સાથેજ ઉઠે છે અને રાતના આપણી સાથેજ વિસામો લે છે. તે પડછાયો છે કે જે આપણને વળગી રહે છે અને જ્યાં પણ આપણે જઇએ ત્યાં આવે છે અને જ્યારે આપણે આ જીંદગીનો દમ છોડીશું ત્યારેજ તે આપણને છોડી જશે. "

" અહિંસા પરમો ધર્મ: "

લી. H. M. V

'કતલખાનામાં જાનવરો તથા પક્ષીઓના ગળા ઉપર ફેરવાતી છરી વખતે તે પ્રાણીઓને કેટલાં અને કેવા પ્રકારનાં દુઃખ થાય છે' તે દુઃખોનો ખરો ખ્યાલ તો નજરે જોવામાં આવે તો જ સંપૂર્ણ રીતે આવી શકે. માંસાહાર કરનારા મનુષ્યોને જો માંસના ખોરાક તરીકેના ઉપયોગ માટે જાનવરો તથા પક્ષીઓનુ માસ મેળવવાને તે જાનવરો તથા પક્ષીઓની કતલ કરવાને પોતાને હાથે છરી ફેરવવાની હોય તો તેઓનો મોટો ભાગ અથવા લગભગ સેંકડે ૯૯ ટકા મનુષ્યો માંસનો ખોરાક તજી દેવાને તૈયાર થાય. મનુષ્ય માત્રમાં દયા-પ્રેમની દિવ્ય લાગણીઓ અથવા ખાશીયતો દયાળુ કુદરતે મુકેલી છે પરંતુ તેની ખીલવણી એક સરખા પ્રમાણમાં નહિ થયેલી હોવાથી કતલખાના સાથે સંબંધ ધરાવતા કસાઇવર્ગની દયાની લાગણી મંદ પડી ગઇ હોય છે. પરંતુ માંસ વેચનારા કસાઇઓ પણ જનાવરોની કતલ કરવાનુ કામ ઘણે ભાગે પોતે કરતા નથી. તે છરી ફેરવવાને સારૂ ચોક્કસ માણસો હોય છે જેઓ ગળાં કાપવાનું કામ કે ધંધો કરે છે. અને જેઓ એ કામ દરરોજ ચાલુ કરે છે તેઓની આંખની શક્તિ કમી થઇને ચોક્કસ મુદતે તેઓ અંધ બનતા હોવાનું કોઇક તરફથી જણાવવામાં આવે છે.

જડવાદી સુધારા-વધારામાં આગળ વધેલા અમેરિકાના ચીકાગો શહેર કે જ્યાં રાક્ષસી ગંજાવર પાયા ઉપર જનાવરો કાપીને તેનું માસ વેચવાનાં કારખાનાં છે. જ્યાં બધું કામ યાન્ત્રિક બળથી ચાલુ છે ત્યાં જનાવરો ઉપર ગુજરતાં ઘાતકીપણા તથા માંસના વ્યાપાર સાથે ભળેલાં ભોપાળાં થોડા વર્ષ ઉપર મી. સિન્કલેર નામનાં એક અમેરીકન લેખકે પોતાની 'ધી જંગલ' નામની ચોપડી બહાર પાડી પ્રજાની જાણમાં લાવવાની માનભરેલી કોશેષ કરી હતી. તે વખતે તમામ સુધરેલા ગણાતા દેશોની માંસાહારી પ્રજામાં ખળભળાટ અને ત્રાસની લાગણી વ્યાપી ગઇ હતી.

આપણુ માણસજાતનો તેમજ પશુ-પક્ષીઓનો અને સર્વે પ્રાણીમાત્રનો પેદા કરનાર એક ઇશ્વર છે. મનુષ્યને કુદરતે વાચા આપેલી હોવાથી તે પોતાનું દુઃખ-સુખ કે હર્ષ-શોકની

લાગણી પોતાની ભાષામાં જાહેર કરે છે, જેમ પ્રાણીઓ કરતા હોય એવું માણસજાતનો લગભગ તમામ વર્ગ ધારતો નથી અને તેમને મુંગાં ધારે છે. હાલમાં કોઇક વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તરફથી જણાવવામાં આવે છે કે પ્રાણીઓમાં પણ વાચા હોય છે અને તેઓ પણ પોતપોતાની જાતમાં પોતાના ભાવો પ્રદર્શીત કરે છે. ગમે તેમ હોય પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે આપણા શરીરના કોઇ ભાગ ઉપર છરીથી કાપ મુકવાથી જેવી દુઃખદાયક અસર આપણને થાય છે તેવીજ દુઃખદાયક અસર દરેક પશુ પ્રાણીને પણ થાય છે.

રાંઝણનો ઉપાય.

લેખકઃ-મી. મોતીલાલ મુલજીભાઇ મીસ્ત્રી-મુંબાઈ.

રાંઘેણુ અથવા રાંઝણને ઈંગરેજીમાં Sciatica (સાયેટીકા) કહે છે. થાપા આગળથી શીરૂ થઇ સાથળમાં થઇ ઠેઠ પગની પાની સુધી જે જ્ઞાનતંતુ જાય છે તેને Sciatic nerve (સાયેટીક નર્વ) કહેવામાં આવે છે. આ સાયેટીક નર્વનો દુઃખાવો અને સોજો રાંઝણના રોગથી ઓળખાય છે. સાયેટીક નર્વમાં લોહીનો અવર જવર છુટથી નહિ થવાથી તેના ઉપર થતું લોહીનું દબાણ રાઝણની અસહ્ય વેદનાનુ કારણ છે. આ વેદનામાંથી તાત્કાલિક મુક્તિ મેળવવા માટે સરસ અને સહેલો ઉપાય એ છે કે ખમી શકાય તેટલા ગરમ પાણીમાં પગનું ચાપવું બોળી રાખવું. (ઘુંટણ સુધી પાણી આવે તેટલું પાણી વાસણમાં નાંખવું) પાણી ઠંડુ પડે તો તે કાઢી નાંખી બીજું ગરમ પાણી નાખવું ને પગને બોળી રાખવો. આવી રીતે અરધા કલાકથી એક કલાક સુધી પગ બોળી રાખવો. જ્ઞાનતંતુનો છેડો આમ ગરમ પાણીમાં ડુબેલો રહેવાથી તેના લોહીનું વહન છુટથી થતાં દરદીને આરામ થઇ જાય છે. રાંઝણનું દરદ કાયમનું મટી જાય તેના માટે દુર્બળ પડી ગએલી સાયેટીક નર્વને સબળ બનાવવાની જરૂર છે. સર્વ જ્ઞાનતંતુઓના વ્યાધિમાં (Electro-Therapy) વિજળીના ઉપાય ખાસ ગણાય છે. "ગુજરાતી." તા. ૨૧-૧-૧૭

દામ્પત્ય-દંડ વિધાન.

(વિનોદી લેખ.)

(Matrimonial Penal Code.)

(લેખકઃ—શ્રીયુત જયતિલાલ મગનજી ઓઝા. બી. એ.)

પ્રકરણ પહેલું.

પ્રસ્તાવના. (Introduction.)

સ્ત્રીઓની મરજી વિરૂદ્ધ વર્તનારા સ્વામીઓ અને સ્ત્રીનો પરમ અધિકાર નહીં સ્વીકારનારા પુરૂષોને સીધા કરવાને વાસ્તે ખાસ Penal Code પીનલ કોડની આવશ્યકતા જણાવાથી તે નીચે પ્રમાણે બનાવવામાં આવે છે.

ક. ૧ આ કાયદાનું નામ દંપત્ય-દંડ વિધાન રહેશે, અને ભારતવર્ષમાં પરણેલા દેશી પુરૂષ ઉપર તેનો અધિકાર ચાલશે.

પ્રકરણ બીજું.

વ્યાખ્યા. (Definitions.)

ક. ૨. હલનચલન કરવાની શક્તિવાળું જે જંગમ દ્રવ્ય સ્ત્રીઓના સંપૂર્ણ અધિકારમા છે તેનું નામ પતિ.

ઉદાહરણ. (Illustrations)

અ. ટ્રંક, પેટી વગેરે પતિ થઇ શકતા નથી, કારણ જંગમ દ્રવ્ય હોવા છતાં તે સજીવ નથી.

બ. ગાય, ભેંસ, વાછરડા પતિ થઇ શકતા નથી કારણ સજીવ હોવા છતા તેમનામાં પોતાની ઇચ્છાનુસાર કાર્ય કરવાની શક્તિ છે. સ્ત્રીઓની સંપૂર્ણ સત્તામાં નહીં હોવાથી તેઓ પતિ થઇ શકતા નથી.

ક. વિવાહિત સ્થિતિમાં જે પુરૂપ સ્વતંત્રતાપૂર્વક કંઈ કામ કરી શકતો નથી તેનું નામ પતિ.

ક. ૩. જે સ્ત્રી પોતાના પતિનો મિલ્કત તરીકે ઉપયોગ કરી શકે છે તેનુ નામ તે પતિની સ્ત્રી અથવા પત્ની.

વિવરણ (Explanation.)

મિલ્કતનો અધિકારી પોતાની મિલ્કતને મારી પીટી પણ શકે છે.

ક. ૪. પૂર્વજન્મમાં કરેલાં પાપોના પ્રાયશ્ચિતને માટે ભોગવવી પડતી સ્થિતિને વિવાહિત સ્થિતિ સમજવી.

પ્રકરણ ત્રીજું.

Of Punishments. શિક્ષા સંબંધી.

ક. ૫ આ કાયદા અનુસાર અપરાધીને નીચે પ્રમાણે શિક્ષા થઇ શકે છે;—

૧. શયનગૃહમાં અથવા બીજા કોઇ ઓરડાની ચાર દિવાલો વચ્ચે કેદ.

કેદ બે જાતની છે:—

અ. સખ્ત-એટલે કે તિરસ્કારયુક્ત શબ્દના પ્રયોગ સાથેની.

બ. સાદી.

૨. દેશનિકાલની સજા:—એટલે કે બીજી શય્યા પર મોકલવાની શિક્ષા અથવા શયનગૃહની બ્હાર હાંકી કાઢવાની શિક્ષા.

૩. પત્નીના દાસત્વનો અંગીકાર.

૪. પૉકેટ મની (Pocket Money) એટલે ખીસ્સા ખર્ચ બંધ કરવાની શિક્ષા.

ક. ૬. આ કાયદામાં ફાંસીનો અર્થ એવો થાય છે કે સ્ત્રી પોતાના પિતાને અથવા કોઈ ઓળખીતાને ત્યાં ચાલી જશે અને થોડા વખતમા પાછી આવવાની ઇચ્છા કરશે નહિ.

ક. ૭. નાના અપરાધોને માટે નીચે લખેલી શિક્ષાઓ ફરમાવવામાં આવે છે.

૧ મ્હોં ચઢાવવું. (પત્ની મ્હો ચડાવશે.)

૨ ભ્રુ-ભંગ.
૩ ચુપચાપ આસુનેા વર્ષાદ અથવા ઉંચે સ્વરે રૂદન.
૪ પતિનેા તિરસ્કાર.

પ્રકરણ ચેાથું.

અપવાદ (General Exceptions)

ક. ૮. સ્ત્રીએ કરેલું કેાઇપણ કામ અપરાધ ગણાશે નહિ.

ક. ૯. સ્ત્રીની આજ્ઞાનુસાર પતિએ કરેલું કેાઇ પણ કામ અપરાધ ગણાશે નહીં.

૧૦ દાંપત્ય-દંડ વિધાનના કાયદાથી બચવાને વિવાહિત પુરૂષ બીજા કેાઇ પણ કાયદાનેા આશ્રય લઈ શકશે નહીં.

પ્રકરણ ૫ મું.

અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપવા વિષે (Abetment)

ક. ૧૧. જે માણસ—

૧ અપરાધ કરવાને પતિના કાન ભભેરશે, અથવા તેને પ્રવૃત્ત કરશે, અથવા ઉત્સાહિત કરશે.

૨ જે માણસ અપરાધ કરવામા સીધી મદદ કરશે, અથવા અપરાધ થતી વખતે પતિની સાથે રહેશે તે માણસ દામ્પત્ય અપરાધેા કરવામાં સહાયતા આપનાર તરીકે અપરાધી ગણાશે.

વિવરણ.

સ્ત્રી અને અવિવાહિત પુરૂષ આવા અપરાધના ગુન્હેગાર થઇ શકે છે.

ઉદાહરણ.

અ. રામ શ્યામાનેા પતિ છે. યદુનાથ અવિવાહિત પુરૂષ છે. બન્નેએ એક સાથે બેસીને મદ્યપાન કર્યું. મદ્યપાન દાંપત્ય અપરાધ છે.

બ. સુશીલા રામની માતા છે. રામ શ્યામાનેા પતિ છે. સુશીલાના કહેવાથી શ્યામાની ઈચ્છા વિરૂદ્ધ રામે ખર્ચ કર્યું સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ખર્ચ કરવુ એ દાંપત્ય અપરાધ છે, સુશીલાએ આ અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપી.

ક. ૧૨. જો કેાઇ વિવાહિત પુરૂષ અન્ય વિવાહિત પુરૂષને દાંપત્ય અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપશે તેા તે પણ પ્હેલા અપરાધીના જેટલીજ શિક્ષાને પાત્ર થશે; પણ તેનેા ન્યાય યેાગ્ય અદાલતમા (Competent court) થશે.

વિવરણ.

યેાગ્ય અદાલત એટલે કે અપરાધ કરવામા સહાયતા કરનાર પતિની પત્ની.

ક. સ્ત્રી અથવા અવિવાહિત પુરૂષ દાંપત્ય અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપશે તેા કેવળ તિરસ્કાર, ભ્રૂભંગ, અશ્રુપાત અને રૂદનદ્વારા દંડિત થશે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

Of Offences against the State.

રાજદ્રોહ સંબંધી.

ક. ૧૪. આ કાયદામાં 'રાજ્ય' શબ્દનેા અર્થ 'સ્ત્રી સામ્રાજ્ય' એવેા થશે.

ક. ૧૫. જે વ્યક્તિ પેાતાની સ્ત્રી સામે વાદવિવાદ કરશે, અથવા વિવાદ કરવાને પ્રવૃત્ત

થશે અથવા વિવાદ કરવામા સહાયતા આપશે તે વ્યક્તિને ફાસીની શિક્ષા (Capital punishment) ફરમાવવામાં આવશે, એટલે કે, તેની સ્ત્રી તેનો ત્યાગ કરી દેશ અથવા તો શયનગૃહમાથી હાંકી કાઢશે અને પૉકેટ મની બંધ થશે.

ક. ૧૬. જે વ્યક્તિ પોતાના મિત્રોને સહાયક બનાવશે, અથવા સંતાનને ભોળવીને પોતાના પક્ષમાં લેશે અથવા બીજે કોઇ પણ પ્રકારે સ્ત્રીની સાથે લડાઇ કરવાના ઇરાદાથી વાદવિવાદ કરશે તેને દેશનિકાલની સજા ફરમાવવામા આવશે, અને અશ્રુપાત, રૂદન, તિરસ્કાર વગેરે દ્વારા પણ શિક્ષાને પાત્ર થશે.

ક. ૧૭. જે પુરૂષ પોતાની સ્ત્રીને છોડી અન્ય યુવતી તરફ કોઇ પણ પ્રકારની લાગણી પ્રદર્શિત કરશે તે લંપટતાનો (Incontinence) અપરાધી થશે

વિવરણ.

પોતાની સ્ત્રીને છોડીને કોઇ અન્ય યુવતિ તરફ કોઇ પણ પ્રકારની લાગણી-દયા કે સહાનુભૂતિ બતાવવાથી લંપટતાનો અપરાધ સિદ્ધ થયેલો ગણાશે.

ઉદાહરણ.

રામ સ્વામનો પતિ છે. મોહિની એક બીજી સ્ત્રી છે. મોહિનીનો નાનો છોકરો દેખાવમાં બહુ સુંદર હોવાથી રામ તેને પ્યારથી રમાડે છે, અને કેટલીક વાર ખાવાનું પણ લઇ આપે છે. આથી રામ મોહિની પર આસક્ત છે એમ સિદ્ધ થયેલ ગણાશે.

વિવરણ (૨)

વિના કારણ સ્ત્રીઓ પતિને આ ગુન્હાના અપરાધી ઠરાવી શકશે. મ્હેં અપરાધ કર્યો નથી એમ કહીને કોઇ પતિ છુટી શકશે નહીં.

અપરાધની આશંકા માત્રજ અપરાધ પૂરવાર કરવાને બસ છે.

વિવરણ. (૩)

વિના કારણ પતિને અપરાધી ઠરાવવાની સત્તા મોટે ભાગે કુરૂપ સ્ત્રીઓની, અથવા ઘરડી સ્ત્રીઓની, કે જુદા પતિની સ્ત્રીઓની રહેશે જો કોઇ યુવતી આ અધિકારને માટે માગણી કરશે તો પ્હેલાં તેણે પૂરવાર કરવું પડશે કે તે ખરાબ સ્વભાવની છે અથવા તો બાપની લાડકવાઇ છે, અથવા તો પોતે ઘણીજ કદરૂપી છે.

ક. ૧૮. જે પુરૂષ લંપટતાનો અપરાધી ઠરશે તે આ કાયદામાં લખેલા બધા દંડોને પાત્ર થશે, એટલુજ નહીં પરંતુ આ કાયદામા નહીં લખેલ બીજી શિક્ષાઓને પણ પાત્ર થશે.

પ્રકરણ ૭ મું.

Of Offences relating to the Army and Navy

પલ્ટન અને નૌકા સંબંધી અપરાધ.

ક. ૧૯. આ કાયદામા પલ્ટન અને નૌકા સૈન્યનો અર્થ પુત્ર, પુત્રી, અને પુત્રવધુ એવો થશે

ક. ૨૦. ગૃહિણી સાથે વિદ્રોહ કરવામાં જે પતિ પુત્રને અથવા પુત્રીને અથવા પુત્રવધુને સહાયતા આપશે તે તિરસ્કાર યુક્ત શબ્દો અને રૂદનદ્વારા દંડિત થશે.

૨ ભ્રુ–ભંગ.
૩ ચુપચાપ આંસુનો વર્ષાદ અથવા ઉંચે સ્વરે રૂદન.
૪ પતિનો તિરસ્કાર.

પ્રકરણ ચોથું.

અપવાદ (General Exceptions.)

ક. ૮. સ્ત્રીએ કરેલું કોઇપણ કામ અપરાધ ગણાશે નહિ.

ક. ૯. સ્ત્રીની આજ્ઞાનુસાર પતિએ કરેલું કોઇ પણ કામ અપરાધ ગણાશે નહીં.

૧૦ દાંપત્ય–દંડ વિધાનના કાયદાથી બચવાને વિવાહિત પુરૂષ બીજા કોઇ પણ કાયદાનો આશ્રય લઈ શકશે નહીં.

પ્રકરણ ૫ મું.

અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપવા વિષે (Abetment)

ક. ૧૧. જે માણસ—

૧ અપરાધ કરવાને પતિના કાન ભભેરશે, અથવા તેને પ્રવૃત્ત કરશે, અથવા ઉત્સાહિત કરશે.

૨ જે માણસ અપરાધ કરવામાં સીધી મદદ કરશે, અથવા અપરાધ થતી વખતે પતિની સાથે રહેશે તે માણસ દામ્પત્ય અપરાધો કરવામાં સહાયતા આપનાર તરીકે અપરાધી ગણાશે.

વિવરણ.

સ્ત્રી અને અવિવાહિત પુરૂષ આવા અપરાધના ગુન્હેગાર થઇ શકે છે.

ઉદાહરણ.

અ. રામ શ્યામાનો પતિ છે. યદુનાથ અવિવાહિત પુરૂષ છે. બન્નેએ એક સાથે બેસીને મદ્યપાન કર્યું. મદ્યપાન દાંપત્ય અપરાધ છે.

બ. સુશીલા રામની માતા છે. રામ શ્યામાનો પતિ છે. સુશીલાના કહેવાથી શ્યામાની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ રામે ખર્ચ કર્યું સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ખર્ચ કરવું એ દાંપત્ય અપરાધ છે, સુશીલાએ આ અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપી.

ક. ૧૨. જો કોઇ વિવાહિત પુરૂષ અન્ય વિવાહિત પુરૂષને દાંપત્ય અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપશે તો તે પણ પ્હેલા અપરાધીના જેટલીજ શિક્ષાને પાત્ર થશે; પણ તેનો ન્યાય યોગ્ય અદાલતમા (Competent court) થશે.

વિવરણ.

યોગ્ય અદાલત એટલે કે અપરાધ કરવામાં સહાયતા કરનાર પતિની પત્ની.

ક. સ્ત્રી અથવા અવિવાહિત પુરૂષ દાંપત્યે અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપશે તો કેવળ તિરસ્કાર, ભ્રૂભંગ, અશ્રુપાત અને રૂદનદ્વારા દંડિત થશે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

Of Offences against the State.

રાજદ્રોહ સંબંધી.

ક. ૧૪. આ કાયદામા 'રાજ્ય' શબ્દનો અર્થ 'સ્ત્રી સામ્રાજ્ય' એવો થશે.

ક. ૧૫. જે વ્યક્તિ પોતાની સ્ત્રી સામે વાદવિવાદ કરશે, અથવા વિવાદ કરવાને પ્રવૃત્ત

થશે અથવા વિવાદ કરવામાં સહાયતા આપશે તે વ્યક્તિને ફાંસીની શિક્ષા (Capital punishment.) ફરમાવવામાં આવશે, એટલે કે, તેની સ્ત્રી તેનો ત્યાગ કરી દેશ અથવા તો શયનગૃહમાંથી હાંકી કાઢશે અને પૉકેટ મની બંધ થશે.

ક. ૧૬. જે વ્યક્તિ પોતાના મિત્રોને સહાયક બનાવશે, અથવા સંતાનને ભોળવીને પોતાના પક્ષમાં લેશે અથવા બીજે કોઇ પણ પ્રકારે સ્ત્રીની સાથે લડાઇ કરવાના ઇરાદાથી વાદવિવાદ કરશે તેને દેશનિકાલની સજા ફરમાવવામાં આવશે, અને અશ્રુપાત, રૂદન, તિરસ્કાર વગેરે દ્વારા પણ શિક્ષાને પાત્ર થશે.

ક. ૧૭. જે પુરૂષ પોતાની સ્ત્રીને છોડી અન્ય યુવતી તરફ કોઇ પણ પ્રકારની લાગણી પ્રદર્શિત કરશે તે લંપટતાનો (Incontinence) અપરાધી થશે.

વિવરણ.

પોતાની સ્ત્રીને છોડીને કોઇ અન્ય યુવતિ તરફ કોઇ પણ પ્રકારની લાગણી–દયા કે સહાનુભૂતિ બતાવવાથી લંપટતાનો અપરાધ સિદ્ધ થયેલો ગણાશે.

ઉદાહરણ.

રામ સ્યામનો પતિ છે. મોહિની એક બીજી સ્ત્રી છે. મોહિનીનો નાનો છોકરો દેખાવમાં બહુ સુંદર હોવાથી રામ તેને પ્યારથી રમાડે છે, અને કેટલીક વાર ખાવાનું પણ લઇ આપે છે. આથી રામ મોહિની પર આસક્ત છે એમ સિદ્ધ થયેલ ગણાશે.

વિવરણ (૨)

વિના કારણ સ્ત્રીઓ પતિને આ ગુન્હાના અપરાધી ઠરાવી શકશે. મ્હેં અપરાધ કર્યો નથી એમ કહીને કોઇ પતિ છુટી શકશે નહીં.

અપરાધની આશંકા માત્રજ અપરાધ પૂરવાર કરવાને બસ છે.

વિવરણ. (૩)

વિના કારણ પતિને અપરાધી ઠરાવવાની સત્તા મોટે ભાગે કુરૂપ સ્ત્રીઓની, અથવા ઘરડી સ્ત્રીઓની, કે બુઢા પતિની સ્ત્રીઓની રહેશે. જો કોઇ યુવતી આ અધિકારને માટે માગણી કરશે તો પ્હેલાં તેણે પૂરવાર કરવું પડશે કે તે ખરાબ સ્વભાવની છે અથવા તો બાપની લાડકવાઇ છે, અથવા તો પોતે ઘણીજ કદરૂપી છે.

ક. ૧૮. જે પુરૂષ લંપટતાનો અપરાધી ઠરશે તે આ કાયદામાં લખેલા બધા દંડોને પાત્ર થશે, એટલુંજ નહીં પરંતુ આ કાયદામાં નહીં લખેલ બીજી શિક્ષાઓને પણ પાત્ર થશે.

પ્રકરણ ૭ મું.

Of Offences relating to the Army and Navy.

પલ્ટન અને નૌકા સંબંધી અપરાધ.

ક. ૧૯. આ કાયદામાં પલ્ટન અને નૌકા સૈન્યનો અર્થ પુત્ર, પુત્રી, અને પુત્રવધુ એવો થશે.

ક. ૨૦. ગૃહિણી સામે વિદ્રોહ કરવામાં જે પતિ પુત્રને અથવા પુત્રીને અથવા પુત્રવધુને સહાયતા આપશે તે તિરસ્કાર યુક્ત શબ્દો અને રૂદનદ્વારા દંડિત થશે.

પ્રકરણ આઠમું.

Of Offences against the Domestic.

ઘરમાં શાંતિ ભંગ કરવાનો અપરાધ.

ક. ૨૧. બે અથવા એથી વધારે વિવાહિત પુરૂષો જો નીચે લખેલા કોઈપણ આશયથી ભેગા થશે તો તેમનું એકત્ર થવું કાયદા વિરૂદ્ધ ગણાશે.

૧. મદ્યપાન કરવાને માટે અથવા બીજા કોઇ પણ પ્રકારના દાંપત્ય અપરાધો કરવા માટે.

૨. પોતાના અધિકાર બતાવીને સ્ત્રીઓને બ્હીવરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તેમને પોતાનું પ્રભુત્વ સપૂર્ણ રીતે પ્રકાશિત ન કરવા દેવા માટે.

૩. કોઇ સ્ત્રીની આજ્ઞાનુસાર કામ થવા દેવામાં વિઘ્ન નાંખવા માટે.

ક. ૨૨. જે પુરૂષ બેકાયદે ભેગી થએલી મંડળીમાં સામેલ હશે તે કડવા શબ્દો સાંભળશે અને સખ્ત કેદને પાત્ર થશે.

મદ્યપાન સંબંધી.

ક. ૨૩. બાટલીમાં રાખવામાં આવતી અને કાચના પ્યાલામાં નાંખી પીવામાં આવતી કોઇપણ પ્રવાહી વસ્તુ મદ્ય છે.

ક. ૨૪. ઉપર જણાવેલ મદ્ય જેની પાસે હોય તે મદ્ય પીનાર છે.

વિવરણ.

જો કે તે માણસ તે પ્રવાહી પદાર્થને અડ્યો પણ ન હોય છતાં પણ તે મદ્ય પીનાર ગણાશે.

ક. ૨૫. મદ્ય પીનારને સંધ્યાસમયે શયનગૃહમાં સાદી અથવા સખ્ત કેદ ફરમાવવામાં આવશે.

બંડ મચાવવું. (Of Rioting.)

ક. ૨૬. સ્ત્રીની સાથે ઉંચે સાદે વાત કરનારને બંડ મચાવનાર કહેવામાં આવશે.

ક. ૨૭. જે કોઇ પોતાના ઘરમાં બંડ મચાવશે તેને રૂદન, કડવાં વચન, અને અશ્રુપાત દ્વારા શિક્ષા ફરમાવવામાં આવશે.*

ઉપવાસ અને ભૂખમરા વચ્ચેનો ભેદ:— "શાસ્ત્રીય ઉપવાસ (Scientific Fasting) અને, ભૂખમરો એ બે તદ્દન જુદીજ બાબતો છે. એ બે એકજ સ્થળે રહી શકતાં નથી. શરીરની સર્વે શક્તિઓ શરીરરક્ષાના કામમાં રોકાઇ જવાથી ખોરાક પચાવવાનું કામ બરાબર રીતે થઇ શકે તેવું ન હોય ત્યાં સુધી દરદીને ખોરાક ન આપવો એનું નામ ઉપવાસ અને દરદીની હોજરી ખોરાક યથાયોગ્ય રીતે પચાવવા તૈયાર અને લાયક હોય છતાં મૂર્ખાઇથી કે અન્ય કારણથી ખોરાક દરદીને આપવામાં ન આવે તેનું નામ ભૂખમરો (Starvation) છે."—**ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ**, એન. ડી.

કૌટુંબિક કંકાસ:— "પોતાના પતિ કે પોતાની પત્ની સાથે થયેલ ઉચાં મન કે અણબનાવ વા શંકા અધીરા બનવાથી નિવારી શકાતાં નથી, પરંતુ શાન્ત સ્વભાવ, નમ્રતા, અને ધીરજથી વખતને પોતાનું કામ કરવા દેવાથી કામ સરે છે. જેમ એક ઝીણા દોરાની અટપટી ગુંચ ચીડાઇ જવાથી કે ઉતાવળ કરવાથી ઉલટી વધારે ગુંચાય છે, પણ ધીરજથી દોરાનો અટપટો માર્ગ શોધી કાઢી જે રસ્તે તે ગુંચાયો હોય તેજ રસ્તે તેને પાછો લેઈ જઈ ઉકેલવાથી કાર્યસિદ્ધિ થાય છે, તેમ કૌટુંબિક કંકાસ વિષે પણ સમજવું "—**કાઉન્ટ લીઓ ટોલસ્ટોય.**

---

* હિંદી ઉપરથી "સત્સંગ"માં પ્રસિદ્ધ થયેલ અનુવાદ.

હડકાયા કૂતરાના ઝેરનો અનુભવસિદ્ધ ઉપાય.

યોજક: શંકરલાલ આર. પંડયા.

વ્હાલા વાંચનાર સાહેબો અને સુશીલ બાનુઓ ! માલિક દુશ્મનને પણ દુઃખી દિવસ ન દેખાડે એવી અમારી પ્રભુ પાસે માગણી અને હૃદયની લાગણી છે; તો પણ કદાચિત્ દુઃખની છાયાવાળી દુનિયામાં વસતાં તેની પળે પળે ફરતી છાયાના સબબે કોઇને હડકાયું કુતરૂં કરડે તો તે માટે નીચેના ઇલાજ અવશ્ય ઉપયોગમાં લેવા, જેથી માલિક ઉમીદ બર લાવે.

જે જગોએ કુતરૂં કરડયું હોય તે જગોએ કુકડાની હગારને માણસના પેશાબમાં વાટી જરા ગરમ કરી હમેશાં બાંધ્યા કરવી.

તેમજ જે દિવસે કુતરૂં કરડયુ હોય તેજ દિવસથી હમેશાં બાજરીના લોટને આકડાના દુધમાં મેળવી તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરી સવારની અંદર તે દર્દીને ખવરાવવી અને ઉપર તુરતજ ખાવા આપવું. કદાચ આ દવા ખાધાથી ઉલટી થાય તો ધારતી રાખવી નહીં; કેમકે તે ઉલટી થવાથીજ દવાનો હેતુ સચવાતાં ઝેર નીકળી જાય છે.

કરડયા પછી બીજા માસમાં કચ્ચા-કાયકાં-કરકચ-સાગરગોટા કે જે છોકરાઓને રમવા માટે વપરાય છે તેની અંદરના ગોળા કહાડી, તેમાથી ચણા જેવડો કટકો દર્દીને હમેશાં ખવરાવવો.

ત્રીજે મહીને આકડાના થડને સુકવી તેની છાલ લઇ ખાંડવી, અને તેનો ભૂકો અરધો તોલો અને કાળાં મરીનો ભૂકો દોઢ તોલો મેળવી હમેશાં ફકાવવી અને તુરત ખાવા આપવું.

આ મુજબ ઉપરની દવાઓ ત્રણ માસ લગી લાગવાગટ કરવાથી હડકાયા કુતરાના ઝેરની અસર તે દર્દીપર થવા પામતીજ નથી એ સિદ્ધ છે; પણ થોડો વખત કરી પડતી મુકવાથી કશો લાભ મળતો નથી, માટે ધીરજ રાખી ઉપાય અનુભવી આરોગ્યતા મેળવવી.

સટીક કેશવકલ્યાણ.

અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચન્દ્ર શર્મ્મા.

(અનુસંધાન ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૪૭૪ થી.)

(કમળા માટે અન્ય ઉપાય.)

લોકદુધ સાચોરા ખારા, ટાંક અર્દ્ધ પિએ કમલા હારા;
કાલીં મિર્ચ મિશ્રિ મંડૂરા, કમલા દર્દ જાત સબ દૂરા. ૩૦
મિશ્રિ કણા ટાંક લે ચારા, અષ્ટ ટાંક ગંધક સુખકારા;
મધુકા ભાગ ટાંક ઇક લીજૈ, ચાર ટાંક ચૂરન ખાઇજે. ૩૧

ઘેટીના દૂધ સાથે સાચોરો ખાર (પાપડીઓ ખાર) અરધો ટાંક મેળવી પીવાથી કમળો મટી જાય છે. અથવા કાળાં મરી, સાકર અને મંડૂરનું સેવન કરવાથી કમળાના

બધા ઉપદ્રવો દૂર થાય છે. અથવા સાકર તથા લીંડીપીપર ચાર ચાર ટાંક, આમળસારો (શોધેલો) ગંધક આઠ ટાંક, અને એક ટાંક મધ એઓનું સેવન કરવું અર્થાત્ ૪ ટાંક ચૂર્ણ માફકસર મધમાં કાલવી ચાટવું, જેથી કમળો મટે છે. ૩૦-૩૧.

સુરાખાર ઓર જવકા ખારા, દોઉ સમ મિશ્રિ તામેં ડારા,
ચૂર્ણ ટાંક દો શીતલ નીરા, કમલા દર્દ મિટે તન પીરા. ૩૨
દો હલદી મિશ્રિ ત્રિફલા લોહચૂરા, બબુલ ફુલ ખાએ કમલા દૂરા;
કેસુંરખાર લીંબુરસ નિકારા, અર્દ્ધ ટાંક મેંહ સુરાખારા;
ઇતના પાન કરે નિત સોઈ, કમલા દર્દ તબે ના હોઈ. ૩૩

સુરોખાર અને જવખાર એ બેઉ બરાબર લેઇ એ બેકિની બરાબર સાકર મેળવી બે ટાંક ચૂર્ણ ટાઢા પાણી સાથે ફાકવું. અથવા હળદર, આંબા હળદર, સાકર, ત્રિફલાં, લોહચૂર અને બાવળનાં ફૂલ એઓનુ ચૂર્ણ ફાકવું. અથવા ખાખરાનો કે કેસુડાનો ખાર, લીંબુનો રસ અને અર્ધ ટાંક સુરોખાર મેળવી પીવું જેથી કમળો મટી જાય છે. ૩૨-૩૩

(એજ રોગ માટે અંજન)

કૂમારસ સમુદ્રફલ અંજન, કમલા દર્દ કરત હૈ ભંજન;
કે ટીંડોરીપત્રરસ નાસા, દેખત કમલા પાવત ત્રાસા. ૩૪
મિરચ ગુંજફલકી દો દાલી, જલમેં ભીંજોઈ ઉતારો છાલી;
જલસેં રગડી ગુટિકા કીજે, નયનાંજન કમલા દુખ છીજે. ૩૫

(હવે પાંડુરોગનું નિદાન કહે છે.)

વાત પિત્ત કફ તીનું મિલિ, કરત કોપ સનિપાત;
પંચ પાંડુકો હોય દુખ, પ્રાન જાનેકી ઘાત. ૩૬
આમિષ કટુ ભક્ષન કરૈ, કહોલા ઇક્ષુ ખટાઈ;
પંચ ઇંદ્રીબલ ક્ષીન તન, કાંતિ બદલ વ્હે જાઈ. ૩૭
ક્ષીણ વીર્ય બુધિ ક્ષીન તન,-પીત રૂધિર સુકાય;
પીત પીત સબહી લખૈ, તબ દર્દી ચલ જાય. ૩૮

પાંડુરોગ પાંચ પ્રકારનો હોય છે. એટલે કે વાયુ, પિત્ત, કફ, ત્રિદોષ, અને રૂધિર એઓના કોપવાથી પોત પોતાનાં ચિન્હો સહિત જાહેરમા આવે છે અને જો વખતસર યોગ્ય ઉપાય કરવામા ન આવે તો પ્રાણ જવાની નિશાની હાજરી આપે છે.

એ રોગ માંસ ખોરાકથી, કટુ પદાર્થના વિશેષ ખાવાથી, કહોળું, શેરડી, ખટાઇનો અતિ ઉપયોગ કરવાથી પાંચે ઇંદ્રિયોનું બળ ક્ષીણ થતાં શરીર ક્ષીણ થાય છે અને કાંતિ બદલાઇ જાય છે. જેથી વીર્ય અને બુદ્ધિ પણ ક્ષીણ થાય છે તથા લોહી શોષાય છે કિંવા તેના લાલ રજકણનું રૂપાંતર થઈ ધોળા કિંવા પીળા રજકણોનો વધારો થતાં શરીરનો રંગ તેવા રજકણોથી પૂર્ણ જણાય છે અને બધી વસ્તુ પીળીજ પીળી દેખાય છે કે તે દર્દી ફાની દુનિયાની ધર્મશાળામાંથી મુસાફરી લંબાવી જમપુરીનો નિવાસી થાય છે. ૩૬-૩૮

(પાંડુરોગના ઉપાય શું?)

વાસા કટૂ કિરાયતા, ગલો ત્રિફલા લિંબ-છાલ;
મધુ મિલાય કાઢા દિયો, જાત પાંડુ તતકાલ. ૩૯

અરડૂસો, કડુ, કરિયાતું, ગળો, ત્રિફળાં, અને લીંમડાની અંતરછાલ એઓનો ક્વાથ મધ સહિત આપવામાં આવતાં પાંડુરોગ તરત દૂર થાય છે; (કેમકે આ કાઢો મળની શુદ્ધિ-રક્તશુદ્ધિ કરી લાલ રજકણોનો વધારો કરે છે. તેમજ પાંડુ-કમળા એ રોગમાં લોખંડની બનાવટ અવશ્ય આપવી, જેથી શરીર અંદરથી કમી થયેલા લોહના લાલ રજકણો પૂર્ણ થતાં અસલ સ્વરૂપમાં શરીર બને છે.) ૩૯

(મંડૂર કેવી રીતે થઇ શકે છે?)

લોહ કાટ શત વર્ષકો, સપ્ત વખત કરી લાલ;
કરીર કાષ્ટકી વન્હી સેાં, ગઉ મૂત્રમેં ડાલ. ૪૦
પીછે સૂક્ષ્મ રગડી કે, વસ્ત્રગાલ કર લીન;
ત્રિફલા ક્વાથ ઉકાલી કે, ભાવન દીજે તીન. ૪૧
પકાઇયે ગૈા દૂધ મેં, રગડી સૂક્ષ્મ કીન;
ગજપુટ અગ્ની પકાય કેં, ફિરી અર્ક પય દીન. ૪૨
ગજપુટ ફિરાહ જલાઇયે, શીતલ ભયે જુ લીન;
ખલમેં બારીક ઘુંટિકેં, વસ્ત્રગાલ કરી લીન. ૪૩

સો વર્ષનો અથવા જૂનો લોહકાટ (લોઢાના કાટપડા) લાવી સાત વખત કેરડાના લાકડાની આંચથી લાલ કરી ગાયના મૂત્રમાં ઠારવો, અને તે પછી ખાંડી બારીક કરી તેને વસ્ત્રગાળ કરવો. બાદ ત્રિફળા (હરડે, બહેડાં, આમળાં)ના ઉકાળામાં ત્રણ વખત પલાળવો-અને પછી ગાયના દૂધમાં પકાવવો (રાંધવો), તદનંતર ઘુંટી ગજપુટ અગ્નિની આંચ આપવી. સ્વાંગ શીતળ થયે લઇ ખલમાં ઘુંટી કપડેથી છાણી લઇ આકડાના દૂધની ભાવના દઇ ફરીને ગજપુટ અગ્ની આપવો અને ત્યાર પછી ઘુંટી વસ્ત્રગાળ કરી શીશીમાં ભરી લેવો-આને મંડૂર કહેવામાં આવે છે. ૪૦-૪૩

(એ મંડૂર કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેવો?)

ચાતુર્જાતક ત્રિગડુ ત્રિફલા, સબસેં દુગુના મંડુર મિલા;
સબ સમાન દે મિશ્રિ મિલાઇ, ટાંક સવાભર નિત પ્રતિ ખાઇ. ૪૪
લાલ બઢન અરૂ મદન વધારહી, કાસ શ્વાસ પીનસ દુખ ટારહી;
પાંચ પાંડુ પુનિ નિર્બલતાઈ, લોહી-બિગાડ કમલા દુખ જાઇ. ૪૫

તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર, અને એલચી એ ચારે વસ્તુ-ચાતુર્જાત, તથા ત્રિફળા, ત્રિકટુ (શુંઠ-મરી-પીપર), એઓ બરાબર લેવા, અને એઓનાથી બમણો મંડૂર લેવો તથા એ બધાંઓની બરોબર સાકર મેળવી, પછી ૧ ટાંકભાર હમેશાં ફાકવો, જેથી ફિકાશ મટી શરીરમાં લાલ રજકણોનો ઉમેરો થતાં લાલી અને કામદેવનો વધારો થાય છે, તેમજ ઉધરસ, દમ, શલેખમ-પીનસ-નાકના છોડતું દર્દ, પાંચે પ્રકારના પાંડુરોગ, નિર્બળતા, લોહી બિગાડ અને કમળો એઓનો નાશ થાય છે. ૪૪-૪૫

(એજ રોગ માટે ત્રિફલાદિ ગોળી)

ત્રિફલા દારૂનિશા લિરિયાલી, ચાતુર્જાત તંતડિક આસુંદવાલી;
ત્રૂષણ મિશ્રિ મુસ્ત મિલાઇ, કુષ્ટ લસુન બાવચી સુખદાઇ. ૪૬
વાસા વિડંગ ચિત્ર વિરધારા, વજ દેવદાર સઠી લે સારા;
સોનમુખી તજ ચવક નિસોતર, સબ સમાન ચૂરન કર સુંદર. ૪૭

સબ ઔષધ મિલિ વજન જેતાઇ, સબસોં દુગુન મંડૂર મિલાઇ;
ગૌ મૂત્રે ગુટિ પૂગી સમાના, પાંડુ સોફ શૂલ સુખ જાના. ૪૮

ત્રિફલા, દારૂ હળદર, વરિયાળી, ચાતુર્જાત, કોકમ, આસન, સુગંધીવાળો, ત્રૂષણ (શુંઠ-મરી-પીપર), સાકર, મોથ, ઉપલેટ, લસણ, માળવી, બાવચી, અરડૂસો, વાવડીંગ, ચિત્રક, વરધારો, વજ, દેવદાર, કચૂરો, મીંઢીઆવળ, તજ, ચવક, નસોતર એઓ બધાં સરખાં અને એ બધાંઓની બરોબર મંડૂર લઇ-બીજાઓનું ચૂર્ણ કરી મંડૂર સહિત ગાયના મૂત્ર સાથે ઘુંટી સોપારી જેવડી ગોળી કરવી અને ગોમૂત્ર સાથેજ ઉપયોગમાં લેવી જેથી પાંડુરોગ, સોજા અને શૂળ એઓનો નાશ કરે છે. ૪૫-૪૮

(પુનઃ ચૂર્ણ.)

સૌંફ સોનમુખી બલ સકી લૈના, ત્રિફલા ચાતુર્જાતક દૈના;
આસન કઠુ ચવ્યક ત્રિકુટાઇ, હરદી ચિત્રા વિડંગ મિલાઇ. ૪૯
સબકે સમ મંડૂર મિલાના, ગૌમૂત સેતી ચૂરન ખાના;
પાંડુ સોફ આમ અગ્નિ શૂલા, હરસ સીત જાવત જડમૂલા. ૫૦

વરિયાળી, મીંઢીઆવળ, બળબીજ, કચૂરો, ત્રિફળા, ચાતુર્જાત, આસન, કઠુ, ચવક, ત્રિકટુ, હળદર, ચિત્રામૂળ, વાવડીંગ, એઓ બધાં બરાબર વજનથી લઇ એ સઘળાઓની બરોબર મંડૂર લઇ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી ગૌમૂત્ર સાથે ઉપયોગમાં લેવું જેથી પાંડુ, સોજા, આમ, ગર્મી, શૂળ, હરસ અને શીત એઓ જડમૂળમાંથી જાય છે. ૪૯-૫૦

(અતિસારની પિછાન શું ?)

શૂલ સોફ જ્વર ક્ષીણ તૃષાઈ, મુર્છા છર્દ્દિશંક હિચકાઇ;
તેલ સેવાલ જાંબૂફલવર્ના, દધિ મચ્છગંધ માંસ ધોયન બરના. ૫૧
જલ સમાન શ્યામલ દુર્ગંધા, ચરન સોફ લસુનગંધકંદા;
દધિ ઘૃત મધુ પય રંગ સો હોઇ, દર્દી હોત દીનસમ જોઇ. ૫૨
નિશ્ચૈ મરન લહે યહ ચૈના, પર રોગીકો કછુઅ ન કહેના;
ઝાડે લોહી અતિસાર સનિપાતા, કહુ ઇલાજ ઇનકે સબ ભાતા. ૫૩

જો ઝાડાના રોગીને શૂળ, સોજા, તાવ, ક્ષીણતા, પાણીનો શોષ, મુર્છા, ઉલટી કે ઉલટી થવાની શંકા, હિચકી એ ચિન્હ જણાતાં હોય, અથવા તેલ, સેવાળ, જાંબુ જેવો કે માંસના ધોવરામણ જેવો અને દહિં માછલાના જેવી ગંધવાળો અથવા તો પાણી જેવો, કાળો, લસણની ગંધ જેવા ગંધવાળો, દુર્ગંધવાળો, દહીં, ઘી, મધ, દૂધના રંગ જેવો ઝાડો જણાતો હોય અને પગે સોજા આવી ગયા હોય તો તે દીન જેવો જણાતો દર્દી જરૂર મરી જાય છે. પરંતુ રોગીને મરણ ન જણાવતાં હિમ્મત આપી ટટાર રાખવો. હવે ઝાડામાં લોહી જતું હોય, અતિસાર હોય અને સન્નિપાત સંયુક્ત હોય એ બધા ઝાડાના રોગના ઇલાજ જૂદા જૂદા કહું છું. ૫૧-૫૩

(વાયુના અતિસારનાં નિદાન.)

શૂલ આફરો હોત ઉભાઇ, દિલશંકા અરૂ ફીણ અથાઇ;
લાલ શામ રંગ હરા દિસેતા, વાયુ અતિસારે લચ્છન એતા. ૫૪

વાયુ કોપવાથી અતિસાર થયો હોય તો તેમાં શૂળ, આફરો, અને બગાસાંનો વધારો હોય છે. વારંવાર ઝાડાની શંકા રહ્યા કરે છે, અને ઝાડો રાતો કાળો લીલો પાતળો અને ઘણા ફીણવાળો હોય છે. ૫૪

(વાયુ અતિસારના ઉપાય.)

આંબા, જાંબુ, કડાયા છાલી, મુસ્તા પાઠ ઇંદ્રજવ ડાલી;
અતિ વિષવાલા ગંડુચી લોદ્રા, ધાવડી ફૂલ ઇદ્રયવ ક્ષુદ્રા, ૫૫
ઇનકા કાઢા કરી જબ પાઇ, પવનાતિસાર તુર્ત થંભાઇ;
ફિર ચિંચાકલી ગોદધિ દીજે, પવનાતિસાર શીઘ્ર થંભીજે. ૫૬

આંબાની, જાંબુડાની અને કડાની છાલ (અંતરછાલ), ઇંદ્રજવ બમણા, મોથ, કાળીપાઠ, અતિવિષ, વાળો, ગળો, લોદર, ધાવડીનાં ફૂલ અને રીંગણી બેઠી, એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી વાયુનો અતિસાર મટે છે. અથવા આમલીના કચુકાનો લોટ ગાયના દહીં સાથે આપવાથી પણ વાયુનો અતિસાર મટે છે. ૫૫-૫૬

(એજ અતિસારપર ગોળી.)

શુંઠીવાળો લોદ્ર સમતૂલા, ટીંડુ કાયફળ ધાવડી ફૂલા;
મોચરસહ આમફળ ગોઠી, દાર્વી લાખ નયા ગિર કોઠી. ૫૭
જાંબૂ અરલુસા બીલી છાલી, સુરમા સબ સૂક્ષ્મ કાર ડાલી;
બડકી જટાકે સંગ રગડીજે, ગોળી ટાંક દધિ કુર પથ દીજે. ૫૮

શુંઠ, વાળો, લોદર, ટીંહુ, કાયફળ, ધાવડીનાં ફૂલ, મોચરસ, આંબાની ગોટલી, દારૂહળદર, લાખ, કોઠાનો નવો ગર્ભ, જાંબુડા અરડૂસા અને બીલીની છાલ, તથા સુરમો એઓ સઘળાં સમાન લઇ એઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી વડની જટાની કુંપળોના રસમાં ઘુંટી ટાંક ભારની ગોળી કરવી અને તે સેવન કરી દહીં ભાત જમવાં જેથી વાતાતિસાર મટે છે. ૫૭-૫૮

(પિત્તના અતિસારનું ઓળખાણ.)

જ્વર પસીન અતિસાર દુર્ગંધા, મુર્છા દાહ તૃષા દુખફંદા;
હરા શ્યામ લોહુ પીરા ઝારા, રંગ સેવાલ પિત્ત અતિસારા. ૫૯

તાવ, પરસેવો, પાતળા ઝાડા, દુર્ગંધયુક્ત, મુર્છા, બળતરા, પાણીનો શોષ, અને લીલો કાળો પીળો, સેવાળ જેવો ઝાડો ઉતરતો હોય તો તે પિત્તકોપનો અતિસાર કહેવાય છે. ૫૯

(ઉપાય.)

ટાંક દ્રાખ ધનિયા પંચ ટંકા, વારિ સેર વજન એન અંકા;
કાઢા કરીકે અર્ધ જલાના, નવટંક ચાર બખતમેં ખાના. ૬૦

એક ટાંક કાળી દ્રાખ, પાંચ ટાંક ધાણા, અને પાણી શેર લઇ તેમાં કાઢો કરી એટલે કે ૦॥ શેર પાણી રહે કે ઉતારી લઇ નવ નવ ટાંક ૪ વખતમાં પાવું જેથી પિતાતિસાર મટે છે. ૬૦

(પુનઃ ઉપાય.)

નાગર સાકર કોઠ રૂ જીરા, તંદુલજલે ચૂરન દો બીરા;
પ્રાત ઊઠ શેર પાભર પાના, પિતાતિસાર જલ્દી થંભાના. ૬૧
સાકર જીરા તંદુલવારી, પિયે જાત પિત્ત અતિસારી;
રકત આમ પેટકી વાઢી, સબ અતિસાર કઈ દે કાઢી. ૬૨

સુંઠ, સાકર, કોઠગર્ભ, જીરૂં, એઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ચોખાના પાશેર ધોવણ સાથે આપવું, જેથી પિત્તનો અતિસાર તુરત મટે છે. અથવા સાકર, જીરૂં, ચોખાના ધોવણ સાથે પીવાથી પિત્તનો અતિસાર તથા લોહી, આમનું પડવું, અને પેટપીડા એઓનો નાશ થાય છે. ૬૧-૬૨

(કફાતિસારની પિછાન,)

રોમાંચિત શીતલ ઉલ્લાસા, શ્લેષમ ખાંસી જ્વર અરૂ શ્વાસા;
સ્વેત બરન તન શિથિલહુ સારા, તાતેં જાનો કફ અતિસારા. ૬૩

જો કફકોપનો અતિસાર હોય તો રૂવાડાં ઉભાં થયા કરે, શરીર ઠંડુ રહે, શ્લેષ્મ, ઉધરસ, તાવ અને દમ તથા શરીરનો રંગ ધોળો પડી શિથિલ-ઢીલું (બદન) બની જાય તો તેથી સમજાય કે એ કફનો અતિસાર છે. ૬૩.

(ઉપાય)

હરડે અતિવિષ અજમોદ લીજૈ, હિંગુ મિરચ રૂ વજ સમ કીજૈ;
મધુ મિલાય અવલેહી ચટાઈ, શ્લેષમ અતિસારહ તબ જાઇ. ૬૪

હરડે દળ, અતિવિષની કળી, અજમોદ, હિંગ, કાળાં મરી, અને વજ એઓનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી ચાટવું, જેથી કફનો અતિસાર દૂર થાય છે. ૬૪

મિરચ પીપરી પીપરમૂલા, હિંગ ગજપીપર સંચલ તૂલા;
વજ અતિવિષ સુંઠ બીલી ચૂરા, ગર્મ જલેં દૈ ઊગત સૂરા. ૬૫
કીકર પતરસ પાઓસેર લાના, સુરભી દધિ અધશેર મિલાના;
દિવસ તીન નિત કીજૈં ભાઇ, રક્તશ્રાવ અતિસાર થંભાઇ. ૬૬

મરી, પીપર, પીપરીમૂળ, હિંગ, ગજપીપર, સંચળ, વજ, અતિવિષ, સુંઠ અને બીલીનો ગર્ભ એઓ સમાનભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી સૂર્ય ઉગવા સમય ઉન્હા પાણી સાથે ફાકવાથી કફાતિસાર મટે છે. અથવા બાવળના પાંદડાનો રસ પાશેર અને ગાયનું દહીં અરધો શેર લઇ દિવસ ૩ લગી પીવું જેથી રક્તાતિસાર કિંવા રક્તસ્ત્રાવ વગેરે મટી જાય છે. ૬૫-૬૬.

(આમાતિસારના ઉપાય.)

હરડે વિશ્વા વજ દેવદારા, અતિવિષ મોથ સબે સમભારા;
ઇનકા કાઢા કરીકેં દીજૈ, આમાતિસાર છિનકમેં છીજૈ. ૬૭
રામઠ વજ ગોખરૂ અતિવિષા, હરડે પોકરમૂલ સમ પીસા;
પાની સાથ કરે ઉપયોગા, જાત આમ અતિસારહ રોગા. ૬૮
બીલી ઇંદ્રજવ પોકરમૂલા, મોથ ગળો ગોખરૂ સમતૂલા;
મધુ મિલાય ચૂરન અવલેહી, આમાતિસાર જલ્દી થંભેઇ. ૬૯

હરડે દળ, શુંઠ, વજ, દેવદાર, અતિવિષ અને મોથ એઓ બરોબર લઈ આખાંપાખાં ખાંડી કવાથ કરી પીવામાં આવે તો આમ સંબંધી અતિસાર તુરત દૂર થાય છે. અથવા હીંગ, વજ, ગોખરૂ, અતિવિષ, હરડેદળ, અને પોકરમૂળ એઓને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણરૂપે કરી પાણી સાથે ફાકવાથી આમાતિસાર મટે છે. અથવા બીલી, ઇંદ્રજવ, પોકરમૂળ, મોથ, ગળો, ગોખરૂ એઓ સમાન લઇ ચૂર્ણ કરી મધમાં કાલવી ચાટવામાં આવે તો આમાતિસાર દૂર થાય છે. ૬૭-૬૯.

(છર્દિ અતિસારનેા ઉપાય.)

ધનિયા પરેાલ અરૂ જવખારા, કાઢા કે મધુ મિશ્ર ડારા;
છર્દિ અતિસારહુ સબ જાઇ, યહી ઇલાજ કરેા ચિત લાઇ.　　　　　૭૦

ધાણા, કડવાં પરવળ, અને જવખાર એઓનેા ક્વાથ મધ સાકર સાથે આપવાથી ઉલટી સાથે ઝાડા થયા હેાય તે બંધ થાય છે. ૭૦

(સેાફાતિસારનેા ઉપાય)

બીલી બલહાને ધાવડી ફુલા, મેાથ સુવા ધનિયા અરૂ વાલા;
ઈનકા કાઢા કરી જબ દીજે, રૂધિર વાયુ સેાફહુ સબ છીજે.　　　　૭૧

બીલીનેા ગર્ભ, બળબીજ, ધાવડીનાં ફૂલ, મેાથ, સવા, ધાણા અને વાળેા એઓનેા કાઢેા પીવાથી લેાહી વાયુ અને સેાજાની ઉપાધિ દૂર થાય છે. ૭૧

(જલાતિસારનેા ઉપાય.)

મિરચહુ જીરા ધનિયાવાલા, અંધિક જવાની ચિત્રા છાલા;
ચાતુર્જાત સંચલ શુંઠિ લિના, ટાંક ટાંક ભર સબહી દેના.　　　　૭૨
ધાવડી બીલી અજમેાદ કણા, પટ ટાંક દાડિમ તંતડીક ત્રિગુણા;
પટ ટાંકહુ મિશ્રિકા દીજે, અષ્ટ ટાંક કેાઠહુકા કીજે.　　　　૭૩
સબ ચૂરન સૂક્ષ્મ કરી લૈના, તંદુલ જલે ટાંક દેા દેના;
સંગ્રહણી અરૂ જલ અતિસારા, સ્થંભન કરે સબે યે સારા.　　　　૭૪

કાળાં મરી, જીરૂં, ધાણા, વાળેા, પીપરીમૂળ, અજમેા, ચિત્રછાલ, ચાતુર્જાત, સંચલ, શુંઠ એ બધાં ટાંક ટાંક ભાર, તથા ધાવડી ફૂલ, અજમેાદ, બીલી અને પીપર ૭ ટાંક ભર, દાડિમદાણા અને કેાકમ ત્રણ ગુણાં, ૭ ટાંક સાકર અને આઠ ટાંક કેાઠનેા ગર્ભ લઇ સર્વેનું યથેાચિત વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ચેાખાના ધેાવરામણ સાથે બે ટાંક ભર આપવામાં આવે તેા સંગ્રહણી અને પાણી વિકારના ઝાડા બંધ થાય છે. ૭૨-૭૪.

(બગાસા સાથેના અતિસારનેા ઉપાય.)

કુઠ અતિવિષ રાયન વજ લીજે, ચારેાં સમ કાઢા કરી દીજે;
મિટત ઉબાહી શ્લેષમ અતિસારા, પેટ વાઢી કેા દર્દ વિહારા.　　　　૭૫
કરના ચૂરન સેાંફ લજાલી, ખાડખણી મેંહ અગની ડાલી;
ધૂની દીજે સૂલહારાહી, અતિસાર તબ જાત ઉબારી.　　　　૭૬
આમ છીલ્લ સેાંફતકાછે, જલ મિલાય શૈાચ તેા આછે;
કે ધાના સેાંફ જલ ગર્મ કરાઈ, શૈાચ લિયે તબ જાત ઉબાઈ.　　　　૭૭

(શેષ આગળ.)

"Nature's Laws, I must repeat, are eternal: her small still voice, speaking from the inmost heart of us, shall not, under terrible penalties, be disregarded. No one man can depart from the truth without damage to himself; no one Million of men, no Twenty-seven Millions of men. Show me a Nation fallen everywhere into this course, so that each expects it, permits it to others and himself, I will show you a Nation travelling with one assent...........to precipices, devouring gulfs, if it pause not."—**Carlyle.**

દૈવી અમાનુષી સત્તા વડે રોગ મટયાનો અતિ અદ્ભૂત અહેવાલ.

[આપણાં આર્ય શાસ્ત્રોમાં વ્યાધિનિવારણ માટે મંત્ર, મણિ, અને ઔષધ, એમ ત્રણ સાધનો વિષે ઉલ્લેખ છે. મંત્રથી અને યોગવિદ્યાના બળથી ચમત્કારિક રીતે રોગો મટે છે. આવી દિવ્યશક્તિ ધરાવનાર યોગીઓનો હજુ આર્યાવર્તમાંથી સમૂળો લોપ થયો નથી, તેમ મંત્રના પ્રયોગોથી પણ અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિઓને ચમત્કારિક રીતે મટાડવાના દાખલા સમયે સમયે બનતા જોવામાં આવે છે, તેમાંનો એક દાખલો " વૈરાગ " માસિકમાંથી અત્રે ઉતારી લેવામાં આવ્યો છે.—તંત્રી]

બાબુ મનોહરલાલ દેવ ગયા એપ્રીલ માસના **થીયોસોફીસ્ટ**ના અંકમાં નીચલો હેવાલ લખે છેઃ—

રાય બહાદુર ચંદ્રનાથ ચેતરજી નામનો એક બાબુ મધ્ય પ્રાંતોમાં કૉન્સરવેટર ઑવ ફૉરેસ્ટસના હોદ્દા ઉપર હતો તે એક સારી કેળવણી પામેલો, સત્યવાદી અને પ્રમાણિક ગૃહસ્થ હતો; પણ ફીલસુફી અને સાયન્સનો ઉંડો અભ્યાસી હોવાથી કેટલાક અસાધારણ બનાવો જેનો સાયન્સ ખુલાસો આપી શકે નહિ તે માનતો હતો નહિ, કારણ તે જડવાદી હતો. તેની વિધવા માતા એક અમલી વિચારની અને ઘણી નેક બાનુ હતી. ઇશ્વરના ધ્યાનમાં ઘણા કલાકો તે કાઢતી હતી અને કોઇક વેળાએ આખો દિવસ યોગ સમાધિમાં બેસતી હતી. જો કે તે એક કુલીન બ્રાહ્મણી હતી, અને ચંદ્રનાથ ભોજનવ્યવહાર સંબંધીના જ્ઞાતિના કાયદાઓનો ખુલ્લો અનાદર કરતો હતો, તોપણ તે કાંઇ પોતાના દીકરાથી દુર નાસતી ન હતી. તેના ભોળા અને મોટા દીલને લીધે તેને માટે તેણીનો ઘણો સારો મત હતો, કારણ કે હિંદુ રિવાજો, જે જો આ ગુણો સાથે પળાયા ન હોય, તો તેના કરતાં એ ગુણોની તેણી વધુ કીંમત આંકતી હતી. મારા એક મિત્ર જેના બોલવા ઉપર મને પુરતો ઇતબાર છે તેની આગળ ચંદ્રનાથે પોતે નીચલી વાત કહી હતી અને મેં જે સાંભળ્યું તે કાંઇ પણ ઉમેરવા વગર નીચે લખું છું.

* * * * * *

એક દિવસ જંગલમાંથી ઘોડા ઉપર જતાં કોઇ જંગલી જનાવરોના અવાજથી ચંદ્રનાથનો ઘોડો ચોંક્યો, તેને કાબુમાં રાખવાને ચંદ્રનાથે ઘણીએ કોશેશ કીધી પણ ફોકટ; ઘોડો પાછલા પગે ઉભો થયો અને ચંદ્રનાથ તેની પીઠ ઉપરથી નીચે પડયો. તેનો એક પગ પેંગડા સાથે ભરાઇ ગયો અને કાંઈ પણ મદદ મળે તે અગાઉ ઘોડો પત્થર અને કાંટાવાળા છોડવાઓ ઉપરથી ઘસડતો ઘસડતો કેટલેક લાંબે છેટે તેને લઈને નાઠો, જ્યાં જંગલમાંનાં કેટલાંક લોકોએ તેને અટકાવ્યો. તેને એવી તો ગંભીર ઇજા થઇ હતી કે બેશુદ્ધ હાલતમાં તે મળી આવ્યો હતો. એક નજદીકની હૉસ્પીટલમાં તેને જેમ તેમ લઈ ગયા અને તેના જખમોની સારવાર કરવામાં આવી. તેની હાલત ઘણી ગંભીર થયેલી હોવાથી વૈદક સલાહથી રેલવે મારફતે તુરત તેને કાનપુર લઇ જવામાં આવ્યો કે જેથી સારી સામગ્રી ધરાવનારા શસ્ત્રવૈદો તેની સારવાર કરી શકે.

કાનપુરમાં ચંદ્રનાથને તેનો એક સગો જે વકીલ હતો તેના ઘરમાં રાખવામાં આવ્યો. સીવીલ સરજને તેને તપાસીને લશકરના સરજનની સાથે એક "ઓપરેશન" કીધું. ભાંગેલાં અને લચકાયલાં હાડકાંઓને કામડાંનો પાટો બાંધી કાંઈ પણ હાલ ચાલ કર્યા વગર પીઠ ઉપર ચતો સુઈ રહેવા તેને ફરમાવ્યું. કુટુંબી ડૉક્ટર દરરોજ આવતો હતો અને સીવીલ સરજન પણ અવરનવર મુલાકાત લેતો હતો. તેનું અર્ધાંગીને પડી રહેવા કહ્યું અને કુટુંબી ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે તેની જુવાન બાયડી અને તેણીની નાની બેહેને તેની ચાલુ સારવાર કીધી. મુકરર કીધેલો વખત વહી ગયા બાદ સીવીલ સરજને પોતે પાટા છોડી નાંખ્યા અને ચંદ્રનાથને ઉઠવાને કહ્યું. ચંદ્રનાથથી ઉઠીને બેસી પણ શકાયું નહિ અને ભાગેલો પગ એટલો તો જડ થઇ ગયો હતો કે વાળી પણ શકાયો નહિ. તેથી સીવીલ સરજને જ્યારે તેને ઘણી બારીકીથી તપાસ્યો ત્યારે તેને જણાયું કે ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધવામાં કાંઈ ખામી નડી હતી, જે દુરસ્ત કરવાને બીજા "ઓપરેશન" ની જરૂર પડી!

તે વિષે કુટુંબમાં ગમલત કરવામાં આવી અને કલકત્તાની મૅડીકલ કૉલેજ હૉસ્પીટલ જ્યાં વહાડકાપને લગતી કુશળમાં કુશળ મદદ અને ઓજારો મળી શકે ત્યાં તેને લઈ જવાનું નક્કી કીધું. આ વિચારથી તેની સ્ત્રી ઘણી દિલગીર થઇ, કારણ કે આટલે લાંબે છેટે તેના અશક્ત ધણીને લઈ જવાનું ઘણું મુશકેલ કામ હતું, એટલુંજ નહિ, પણ તેની શક્તિ જે હમણાંજ ઘટી ગઈ હતી તે ઉપર બીજા "ઑપરેશન" થી ઘણું દબાણ પડશે એમ તેને ધાસ્તી લાગી. આ વિચારથી તે ઘણી દુઃખી બની, અને જો કે પોતાના ધણી આગળ તો તે પોતાનું મ્હો શાંત રાખતી હતી, તો પણ તેની આગળથી ખસતાંજ તેણીની આંખોમાંથી આંસુઓની ધાર વહેતી હતી.

જે દિવસે તેઓ કાનપુરથી કલકતા જવાનાં હતાં તેની આગલી રાતે ચંદ્ર પોતાના કમનસીબ ઉપર વિચાર કરતો બીછાનામાં જાગતો પડેલો હતો. ઓરડામાં તદન અંધારૂં હતું અને ત્યાં એક જુદા બીછાનામાં તેની સ્ત્રી સુતેલી હતી. તેણીના દમ લેવાના અવાજ સિવાય ત્યાં સંપૂર્ણ ચુપકીદી ફેલાયલી હતી. તુરતજ એક તેજસ્વી રોશનીના ચમકારાથી તે ચોંક્યો. જે દિશાએથી તે રોશની આવતી હતી ત્યા તેણે પોતાનું મ્હોં ફેરવ્યું અને તેના ગભરાટ વચ્ચે સામેની દીવાલમાં ફાટ પડી તેમાંથી રોશની આવતી તેણે દીઠી. એક પળમાં તે ફાટ પોહોળી બની જેમાંથી સફેદ ઝભામાં સજ્જ થયલા લાંબી સફેદ દાઢીવાળા પવિત્ર દેખાવના એક પુરૂષ અંદર આવ્યા! તેમની સાથે એક જુવાન સ્ત્રી લગભગ એક છોકરી જેવી, જે તેની ધણીઆણીની નાની બેહેન (સાળી) હતી, તે પણ આવી. જેવાં તેઓ ઓરડીમાં દાખલ થયાં કે પેલી ફાટ સંધાઇ ગઇ.

ચંદ્રનાથ જે એક પક્કો સંશયવાદી અને એવા દેખાવમાં નહિ માનનારો હતો તેણે થોડીક વાર એમ વિચાર્યું કે તે તો માત્ર એક સ્વપ્નું હશે. પણ જ્યારે પેલા બે આકારો તેના બીછાના આગળ આવ્યા અને પેલા પવિત્ર પુરૂષે હિંદી ભાષામાં કહ્યું કે, "ઉઠ," ત્યારે તેને લાગ્યું કે તે તદન જાગૃત હાલતમાં છે. ઘણો ગભરાઈ ગયલો હોવાથી એક શબ્દ પણ તે બોલી શક્યો નહિ અને તેથી તે ચુપ પડી રહ્યો. તે મહાત્માએ ફરીથી તેને ઉઠવા કહ્યું. પણ તે તો ચુપજ રહ્યો. જ્યારે ત્રીજી વાર તેમણે તેને ઉઠવા કહ્યું. ત્યારે તેમની ઇચ્છા પાર પાડવાની કોશેશ કરવાને પેલી જુવાન સ્ત્રીએ તેને ઘણો સમજાવ્યો, પોતે ઉઠી શકતો ન હતો એમ જ્યારે તેણે તેણીને જણાવ્યું, ત્યારે તેને ઉઠાડી બીછાનામાં બે-

સાડવાને તેણીએ તેને હાથ આપ્યો. ઉઠવા માટે જેવી તેણે કોશેષ કીધી કે તુરત તેને માલૂમ પડ્યું કે ઘણી આસાનીથી તે ઉઠી શક્યો, એટલુંજ નહિ, પણ પેલો પગ જે તદ્દન જડ બની ગયો હતો તે પણ હલાવી અને વાળી શક્યો !! તેથી એક લાકડીનો ટેકો લઇ બીછાનામાંથી બહાર નીકળી મહાત્માની સામે તે ઉભો રહ્યો. મહાત્માએ પહેલાં તેના થાપા ઉપર બેસવા કહી પછી સીધું ઉભું રહેવા કહ્યુ અને તેમના ફરમાવ્યા મુજબ ત્રણ વાર આમ તેણે કીધું. તુરતજ પેલી દીવાલમાં પાછો ગાળો પડ્યો, પેલાં બે જણાં તેમાંથી ચાલી ગયાં દીવાલ પાછી જોડાઈ ગઈ, અને અગાઉ હતું તેમ ઓરડામાં પાછુ અંધારૂં ફેલાઇ રહ્યું. બીજે દિને જ્યારે તેણે દીવાલમાં પડેલી ફાટની તપાસ કીધી ત્યારે, તેને તેની કાંઇ પણ નિશાની માલમ પડી નહિ.

ચંદ્રનાથ તદન ચકિત થઇ ગયો, પણ આ બાબત એક શબ્દ પણ કોઇને ન કહેવો એવો નિશ્ચય કરી તેનું કારણ શોધવા મંડ્યો. તે બનાવ તેની સ્ત્રીએ જોયો ન હતો તેની ખાતરી કરવા અંધારાંમાં તંરાસતો તેણીના બીછાના આગળ જઇને તેણીને હાથ લગાડી ઉઠાડી અજાયબીમાં ગરકાવ કરી નાખી. ભર ઉંઘમાં પડી ઉઠવા પછી તે સારો થઈ ગયો હતો એમ તેણે તેણીને સમજાવ્યું અને તે ઉંઘતો હતો તે દરમ્યાન કાંઇ નવું જુતું બન્યું હતું કે નહિ એમ તેણીને પુછવા લાગ્યો. તેણીએ જવાબ આપ્યો કે જે ભર ઉંઘમાથી તેણે તેણીને ઉઠાડી હતી તેમાં પડવા આગમચ માત્ર તેણીએ ઝળકતી રોશનીનો એક ચમકારો દીઠો હતો. આ અગત્યના બનાવ વિષે તેણે કાંઇ પણ ઇસારો તેણી આગળ કીધો નહિ.

બીજે દીવસે સવારે ચંદ્રનાથને લાકડી લઈ નીચે ચાલતાં જોઇ બધાં વિસ્મય પામ્યાં. કુટુંબી ડૉકટર અને સીવીલ સરજને સંભાળભરી તપાસ કરી મત આપ્યું કે ઉંઘમાં કોર વાળતાં એકાદ લાયક આંચકો મલતાં ભાંગેલાં હાડકાંઓ બરોબર ગોઠવાઇ ગયાં હોવાં જોઇએ. તે તદ્દન સારો થયો હતો. માત્ર સાધારણ નબળાઇ રેહી હતી અને તેના ઉપાયો કરવામાં આવ્યા.

આ ભેદી બનાવ ઉપર કાંઇ અજવાળું નાખી નહિ શક્યાથી, જ્યારે પાસે કોઇ હતું નહિ ત્યારે, તેણે પોતાની શાળીને પુછ્યું કે શી રીતે પેલી રાતે તે સાજો થઇ ગયો. પહેલાં તો તેણીએ તેને ઉડાવ્યો, પણ જ્યારે તેણે ઘણું દબાણ કીધું ત્યારે તદન છુપું રાખવાનું વચન તેણી પાસ લઈ તેણીએ તેને કહ્યું કે તેણીના ગુરૂ જેને તેણી પોતાના આગલા ત્રણ જન્મથી પીછાને છે તેણે તેને સાજો કર્યો હતો. ચંદ્રનાથે પુછ્યું, " તમારી આગલી જીંદગીઓની યાદ તમને કેવી રીતે થાય છે ? "

તેણીએ કહ્યું, "હું તે કહી શકતી નથી; પણ જ્યારે પણ હું કાંઇ દુઃખમાં હોઉં છું ત્યારે મારા ગુરૂ મારી આગળ આવે છે અને તેની સલાહથી મને શાંતિ મળે છે. કદાચ તેની પવિત્ર અસરથી મારા ત્રણ આગલા જન્મોના મુખ્ય બનાવોની યાદ મારાં મનમાં તાજી થતી હશે. "

" તમારા છેલ્લા જન્મમાં તમો ક્યાં જન્મ્યાં હતાં તેની તમને યાદ છે ? "

" હા. નેપાળનાં એક અમીરી કુટુંબમાં, " અને તેણીનો દેખાવ એક નેપાલીસના જેવો લાગ્યો.

" કેટલાક અધ્યાત્મિક સવાલો જેનો નિર્ણય કરવાને હું અશક્ત છું તેનું સમાધાન કરી આપવાની મહેરબાની કરવા તમારા ગુરૂને તમે પુછશો ? "

" તેવણુ એટલા તેા ઉચ્ચ દરજ્જાના છે કે નાની બાબતેા માટે અને વારે ઘડીયે તેમને કંટાળેા આપવાની મારી હિમ્મત ચાલતી નથી. જ્યારે હું કાંઇ મેાટાં સંકટમાં હેાઉં ત્યારે જ તેમને બેાલાવવાની મને તેમની આજ્ઞા છે. સીવીલ સરજન તમને સાજો કરી નહિ શકવાથી મારી બેહેન ઉપર જે મેાટું દુઃખ આવી પડયું હતું તે પ્રસંગે તેમને બેાલાવવાની મેં હિમ્મત કીધી હતી."

પણુ તેની ઇચ્છા બર લાવવાને માટે ચંદ્રનાથે તેણીને ઘણું દબાણુ કીધું અને અંતે તેમ કરવાને તેણીએ આનાકાનીએ કબુલ કીધું. કેટલાક દિવસ વહી ગયા પણુ ચંદ્રનાથની મુરાદ ફળી નહિ. તેથી તેને એમ લાગ્યું કે તેની શાળીએ તેને છેતર્યો હતેા. એક રાતે બનેલા અજાયબ બનાવ ઉપર વિચાર કરતેા તે બીછાનામાં પડયેા હતેા એટલામાં આગળ જોઇ હતી તેવીજ રેાશની તુરતજ તેના ઓરડામાં-તેને દેખાઇ અને દીવાલની ફાટ જે સંધાઇ ગઇ હતી તેમાંથી મહાત્મા અને શાળી અંદર આવ્યાં. જો કે ચંદ્રનાથ તેમને સવાલ પુછવા માંગતેા હતેા, તેાપણુ તેના હેાઠ જાણે સીવાઇ ગયા. તે પેાતાના બીછાનામાંથી ઉઠયેા અને તેમના પગ આગળ નમન કરતેા પડયેા.

ગુરૂએ પુછ્યું, " તમે મને કાંઇ સવાલેા પુછવાના હતા, નહિ ?"

ચંદ્રનાથ કાંઇ પણુ બેાલી શકયેા નહિ.

મહાત્મા બેાલ્યા : " હાલ તમે એક કેળવણી પામેલા શખ્સ છેા અને આગલા જન્મેામાં પણુ તેમજ હતા. થેાડાંક ખરાબ કર્મ સિવાય સારા કર્મનેા એક મેાટેા ભંડાર તમેાને છે. સાચા માર્ગ ઉપર ચાલવાને હવે તમે લાયક બન્યા છેા, માટે મારી સાથે આવેા. તે સિવાય તમારા સંશય છેાડી શકાશે નહિ. "

ચંદ્રનાથ તેમની સાથે જઇ શકયેા નહિ અને તેની સુતેલી સ્ત્રી તરફ આંગળી દેખાડી બેાલ્યેાઃ " મહારાજ, તમારાં માયાળુ ઇજન (આમંત્રણ)થી જો કે હું ઘણેા આભારી થયેા છું, તેાપણુ મારી જુવાન ધણીઆણીની સંભાળ અને પેાષણુ માટે ગેાઠવણુ કીધા વિના હું તેણીને છેાડી શકતેા નથી. જો કે મને બહુ સારેા પગાર મળે છે તેાપણુ તેને માટે કાંઇ બચાવવાને હું શક્તિમાન થયેા નથી."

એક પળવાર મહાત્મા વિચાર કરતા ઉભા અને ઓરડામાં કારનીસ તળે દીવાલ તરફ આંગળી દેખાડતા ઉભા. ચંદ્રનાથે તે તરફ જોતાં શું દીઠું ? આખી દીવાલની લંબાઇએ એક મેાટી નદી નજદીક સ્મશાન ઘાટનેા દેખાવ તેની નજરે પડયેા. તે ઘાટની નજદીક એક કરકટી પડેલી હતી જેની ઉપર એક સ્ત્રીનું શબ હતું. તે સ્ત્રી તેની પેાતાની ધણીઆણી હતી. થેાડાક બંગાલીઓ તે કરકટી આગળ ઉભા હતા અને તેમાં તેણે પેાતાને પણુ ઉભેલેા જોયેા. મહાત્મા તરફ નજર કરતાં દીવાલની ફાટમાંથી તેમને તથા તેની શાળીને ચાલી જતાં તેણે જોયાં. ફાટ પાછી પુરાઇ ગઇ અને તેની આસપાસ સઘળું અંધારૂં થઇ રહ્યું.

બીજી સહવારે તેણે પેાતાની શાળીને પુછ્યું કે તેણી ગુરુની સાથે કેમ જતી નથી ? તેણીએ જવાબ દીધેા કે તેણીનેા ધણી તેણીને જવા દેતેા ન હતેા અને તેની મરજીની વિરૂદ્ધ નહિ જવું એવી તેણીના ગુરૂની આજ્ઞા હતી.

ચંદ્રનાથ જે હવે તદ્દન સાજો થયેા હતેા તે આ બનાવ પછી તુરત પેાતાની નેાકરીવાળે ઠેકાણે પેાતાની ધણીઆણી સાથે રવાના થયેા. થેાડાક મહીનામાં તેની ધણીઆણી મરણુ પામી અને જ્યારે તેણીનાં શબને સ્મશાન-ઘાટ તરફ લઇ જવામાં આવ્યું ત્યારે કાનપુરવાળા

ઘરની દીવાલ ઉપર જે ચિત્ર તેણે જોયું હતું તે આબેહુબ ત્યાં ખરૂ પડયું.

* * * * *

રાય બહાદુર ચંદ્રનાથ ચેતરજી મરણ પામ્યો છે અને તેની ભાગ્યશાળી શાળીનું શુ થયું તે હું જાણતો નથી. ચંદ્રનાથના કાનપુરવાળા સગાનું નામ મારો મિત્ર જાણતો નથી. તે કુટુંબ સાથે સંબંધ ધરાવતાં કોઇ માણસનું ધ્યાન આ બ્યાન તરફ ખેંચાય તો તેણીનો અને તેણીના તે વખત પછીના અહેવાલનો કદાચ પત્તો મળે.

સર્વ વ્યાધિહર ઘર્ષણસ્નાન.

(લેખકઃ તંત્રી.)

જાત જાતના વ્યાધિઓ માટે અનેક તરેહની દવાઓ અને ઉપચારો કરવા કરતાં વ્યાધિ થતા અટકે, આરોગ્ય રહેવાય અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકાય એવો અકસીર અને સહેલામાં સહેલો ઉપાય ઘર્ષણસ્નાન છે. અનેક જાતના વ્યાધિ મનુષ્યજાતને પીડે છે. તેના નિવારણ માટે સંખ્યાબંધ ઉપાયો અને વૈદકનાં પાનાં તે પાનાં ચિત્રાયાં છે; છતાં પણ વ્યાધિએ મનુષ્યજાતનો કેડો મુકયો નથી. રોગની સંખ્યા ને મરણની સખ્યા વધ્યાં જાય છે. અનેક જાતની દવાઓની શોધો થયા કરે છે પણ તેથી હજુ સુધી લેશમાત્ર પણ ફાયદો થએલો દૃષ્ટિએ આવતો નથી. ફાયદો થએલો ક્યોરે સમજાય કે રોગની સંખ્યામાં ઘટાડો થાય અને મરણનું પ્રમાણ ઓછું થાય. રોગની કયા કારણથી ઉત્પત્તિ થાય છે. તે સમજવામાં આવે ને તે કારણને દૂર કરવામાં આવે તો મરણનું પ્રમાણ આપોઆપ ઘટી જાય. વિદ્વાન પુરૂષો કહે છે કે "**मूलो नास्ति कुतः शाखा**" જો મૂળનુંજ છેદન કરવામાં આવે તો પછી ડાળાં પાંખડાં શી રીતે રહે? ત્યારે હવે સર્વે રોગનું મૂળ કયું તેનો વિચાર કરીએ. "**सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपितामला**" સર્વે રોગનું મૂળ કુપિત મળજ છે. એ મળ શરીરમાં કેવી રીતે સંચય થાય છે? અને તેને નિવારણ કરવાનો કયો ઉપાય છે? અયોગ્ય ખાનપાન અને રહેણી કરણીથી આપણા શરીરમાં મળ સચય થાય છે. એ મળ સંચય થવા ન પામે તોજ મનુષ્યજાતને થતા અનેક જાતના વ્યાધિ અટકે.

શરીરમાં બે જાતના મળસંચય થાય છે. એક સ્થૂળમળ અને બીજો પ્રવાહીમળ. સ્થૂળમળ ઝાડામાર્ગેથી બહાર પડે છે. પ્રવાહીમળમાંથી ⅓ ભાગ વરાળરૂપે શ્વસન ક્રિયાદ્વારા શરીરમાંથી બહાર પડે છે. ⅔ ભાગનો બાકી રહેલો પ્રવાહી મળ, પેશાબ દ્વારા, પરસેવા રૂપે, શ્લેષ્મ દ્વારા, કફ રૂપે, નાક, કાન, આંખ વગેરેના મળ રૂપે બહાર પડે છે; પરંતુ દરરોજના ખોરાક અને રહેણી કરણીને લીધે મળનું પ્રમાણ ઘણું વધતું હોય ને શરીરમાંથી તેનો નિકાસ થતો ન હોય ત્યારે તે શરીરમાં સંચય થવા માંડે છે અને તેનો સંચય જ્યારે ઘણો વધે છે ત્યારે રોગોત્પત્તિ થાય છે.

આપણા શરીરમાં ૨૫૦૦૦૦૦ (પચીસ લાખ) ગ્રંથિઓથી મૃદુ તથા સુંવાળી રહેતી આપણા શરીરની ત્વચા (ચામડી)નો વિચાર કરીએ. આ પચીસ લાખ ગ્રંથિઓ અસખ્ય સર્પાકાર નલિકાઓ દ્વારા પોતામાં એકઠો કરેલો રસ બહાર રેડે છે. જો એક ચાર ડાયામીટરના સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રવડે આપણા હાથની હથેળી જોવામાં આવે તો તેમાં દર સ્કેવર ઇંચે ૩૮૦૦ બારીક

છિદ્રો જોવામાં આવે છે. આ છિદ્રો તે પ્રસ્વેદરૂપે શરીરમાંથી મળને બહાર કાઢી નાંખનાર નલિકાઓ છે. એક સાધારણ માણસના શરીરની આવી પ્રસ્વેદ નલિકાઓને જો એકને છેડે બીજી એમ હારબંધ ગોઠવવામાં આવે તો તેની લંબાઇ ૧૦ માઇલ થાય છે. આ સિવાય એક જાતના તેલને બહાર લાવી ત્વચાને સુંવાળી રાખનાર વળી અસંખ્ય નલિકાઓ હોય છે. ખરી રીતે ચોવીસ કલાકમાં મૂત્રાશય કરતાં ત્વચા દ્વારા વધારે પ્રવાહી પદાર્થો શરીરમાથી બહાર નીકળી શરીરને નીરોગ રાખવામાં મદદ કરે છે. કેટલાંક કુતરાં અને બીજાં પ્રાણી ઉપર પ્રયોગ કરીને એ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે જો એકાદ પ્રાણીના આખા શરીર પરથી વાળ કાપી નાખી પછી જો તેના ઉપર વાર્નીશ ચોપડી દેવામાં આવે કે જેથી તેની ચામડીનાં છિદ્રો પુરાઇ જાય જરા પણ શરીરમાંનો કચરો બહાર નીકળી શકે નહિ તો તે રીતે શરીરમાં એકઠા થતા મળથી તેને ઝેર ચઢી તે થોડા વખતમાં મરણ પામે છે આ ઉપરથી શરીરમાથી પરસેવા રૂપે બહાર નીકળતાં ઝેરો જે નલિકાનાં મુખોમાંથી બહાર આવે છે તે નિરંતર ખુલ્લાં રહે અને તેમા ચોખ્ખી હવા આવજાવ કરી શકે તે માટે પૂરતી કાળજી રાખવી જોઇએ.

ત્વચા ઉપરનાં છિદ્રો શરીરને સારી પેડે ચોળીને પુષ્કળ પાણી લઈ સ્નાન કરવાથી ખુલ્લાં થાય છે. ઘર આગળ તેટલું પાણી મગાવાને હરકત હોય તો નદી અગર તળાવ કે સરોવર જેવાં જળાશયમા જઇ સારી પેડે શરીર ઉપર ખડબચડો ભીનો રૂમાલ ઘસી સ્નાન કરવું જોઇએ. ઠંડા જળથી સ્નાન કરવામાં અનેક ફાયદા છે. કેટલાક વિદ્વાનોનો એવો મત છે કે અઠવાડીઆમાં એક વખત ઉષ્ણોદક (ઉના પાણી)થી ઉપર પ્રમાણે સ્નાન કરવાથી શરીર ઉપરના મળ દૂર થાય છે. વળી આરોગ્યતાના રક્ષણ માટે નિદાન મહીનામાં એક કિંવા બે વખત બાષ્પસ્નાન (જેને આપણે વરાળનો નાસ કહીએ છીએ તે) લેવાથી શરીરમાંનાં ઝેરો પરસેવાદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે, અને આરોગ્યતામાં ફાયદો થાય છે. આવા બાષ્પસ્નાન પાછળ તુરતજ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી શરીરને કોરા ટુવાલથી સારી પેડે ઘસીને સાફ કરવુ જોઇએ. સ્નાન કર્યા પછી શરીરને ખડબચડા ટુવાલથી સારી પેડે ઘસીને કોરૂ કરવાથી અંગમા ગરમી વધે છે, અને શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને બળ આવે છે.

શરીર પર ઘણાં કપડાં પહેરી રાખવાથી શરીરમાં ચોખ્ખી હવાનો પ્રવેશ થઇ શકતો નથી, અને શરીરમાથી નીકળેલો પરસેવો કપડાંને લાગે છે અને તે ઝેરી પરસેવાવાળાં કપડાં શરીરને લાગવાથી પરસેવામાં નીકળતા મળો પ્રસ્વેદ છિદ્રો પર ચોટવાથી તે છિદ્રો બંધ થઈ જાય છે. સાંપ્રતકાળમા સંખ્યાબંધ લોકો લુખસ, ખસ, દાદર, ગુમડાં વગેરે અનેક જાતના ત્વચાના રોગોથી પીડાય છે તેનુ આ એક ખાસ મુખ્ય કારણ છે. સંખ્યાબંધ લોકો દાદરના દર્દથી પીડાય છે. એ દાદર કે ખસની શરૂઆત શરીરનો જે ભાગ કપડામાં નિરંતર ઢંકાયલો રહે છે અને સ્નાન વખતે તેને સાફ કરવામાં આવતો નથી ત્યાંથી થાય છે. એટલે ઘણે ભાગે જાંગના સાતરા કે વળામાંથીજ થાય છે. કારણ આપણા લોકો એકાંતમાં સ્નાન કરતા નથી, અને બીજા લોકો બેઠા કે ઉભા હોય તે સ્થળે કપડાં પહેરી કરે છે. એટલે કપડાંથી ઢંકાયલા ભાગને ઘસીને સ્નાન કરવામાં આવતું નથી તેમજ કેટલીક સ્ત્રીઓ તો સાલ્લા કે સાડી પહેરી સ્નાન કરે છે તે પણ લોકલજ્જાથી કપડાની અંદરના શરીરના ભાગને ઘસીને સ્નાન કરતી નથી. દાદર માટે સંખ્યાબંધ પેટંટ દવાઓ નીકળેલી છે, અને તેમાંની ઘણી

દવાઓની મેં દરદી ઉપર અજમાયશ કરી છે. તેથી હું હીંમત સાથે કહી શકું છું કે પ્રસિદ્ધ થતી એક પણ દવા દાદર પર લગાવ્યા પછી તે દાદર ફરી થાયજ નહિ એવી મને તેા આજ સુધીમાં એક પણ માલુમ પડી નથી. તેમ તેવી દવાનેા ભવિષ્યમાં શેાધ થશે એની કલ્પના પણ થતી નથી. એ તેા દવા લગાવ્યા પછી દાદર મટી જાય છે અને ફરી પંદર દિવસે મહીને કે છ મહીને કે બાર મહીને ફરી ત્યાંની ત્યાંજ થાય છે. એટલે "કુકડીનું સુંવાળું ચાલુજ હેાય છે." આવા રેાગેા દૂર કરવાનેા ઉપાય પ્રસ્વેદનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રાખવાં એજ છે.

અમેરિકાના **બરનાર મેકફેડન સેનીટેારીયમના** સંસ્થાપક તથા **હેલ્થ કલ્ચર માસિકના** સંપાદક **બરનાર મેકફેડન** જેઓ દવા વગર અનેક જાતના રેાગેા કસરત અને વ્યાયામથી મટાડે છે, તેઓએ **બીલ્ડીંગ ઑફ વાઇટલ પાવર** (જીવન શક્તિનું બંધારણ) એ નામનું પુસ્તક ઈંગ્રેજી ભાષામાં લખેલું છે. જેનું ભાષાન્તર રા. રા. બેરામજી પીરોજશા માદને કરેલું છે. તે પુસ્તકના પ્રકરણ ૨૧ મામાં પાણી વગર સુકા ફ્રીકશન બાથથી થતા ફાયદા સંબંધે તેઓ પેાતાનેા અનુભવ લખે છે. તે આ સ્થળે દાખલ કરવેા યેાગ્ય જણાયાથી તેમ કર્યું છે:—

સુકા "ફ્રીકશન બાથ" યાને માત્ર શરીરને ચેાળવાની રીત.

ચામડીને સુખાકારીમાં રાખવાનેા અજબ જેવેા ઉપાય–ચામડીને તેજ–ચપળ રાખવાની ઘણીજ અગત્ય–ચાલુ માલીશ કીધેલા ઘેાડાનેા દેખાવ–સાધારણ માણસની ચામડી સુન મારેલી સુકા "ફ્રીકશન બાથ" કેમ લેવાય એ વિષે.

અત્યાર સુધી મેં જે લંબાણથી કહ્યું છે તે ચામડીને સ્વચ્છ રાખી તે ઉપર રહેલાં છિદ્રો છે તેમને તંદુરસ્ત હાલતમાં રાખવાની અગત્ય વિષે હતું પણ હવે હું આ સુકા "ફ્રીકશન બાથ" એટલે પાણી વગર માત્ર શરીરને ઘસવાની રીતેા વિષે ખુલાસેા કરીશ કે જેથી તે કેમ લેવા અને તેમનાથી મળતા ફાયદા, દરેક વાંચનાર જાણે.

દશ વરસની વાત ઉપર, આ સુકા બાથ, ખડમચડા ટુવાલથી યા એક બ્રશથી કેમ લેવાય છે તે ઉપર મારૂં ધ્યાન પહેલું ખેંચાયું હતું. શારીરિક ખીલવણી કરવાનેા મોટેા ઘણેાક ઉત્સાહ છે એ જોઇને મારી પાસે એક ૭૦ સીત્તેર વરસનેા ડેાસેા આવ્યેા, અને આ "સુકા બાથ" ના ગુણેા શું છે તે વિષે કહેવા લાગ્યેા. તે દેખાવે તેા પચાસ વરસનેાજ લાગતેા હતેા, અને જો કે તેનેા ચહેરેા તદ્દન ભરેલેા અને ગેાળ નહતેા, છતાં તેનું શરીર દેખાડી આપતું હતું કે તે પુરેા તંદુરસ્ત હતેા. આ ફ્રીકશન બાથની જે વાત તેણે મને કહી હતી તે અત્યારે મને જેટલી યાદ રહી છે તેટલી, તેનાજ બેાલેામાં નીચે પ્રમાણે કહીશ. તે બેાલ્યેા કે—

જ્યારે હું વીસ વરસનેા છેાકરેા હતેા, ત્યારે ખહીનાં દરદથી પીડાતેા હતેા અને તેથી હુ મરી જઇશ એવું મનાતું હતું. મારા ડાક્ટરેા, સગાઓ અને મિત્રેા બેાલતા કે હમે ઘણા દીલગીર છીએ, પણ શું કરીએ, તારે માટે કાંઇજ આશા નથી. કેાઇ પણ ઉપાયેા બાકી નથી, સિવાય કે મેાત. પણ સારાં ભાગ્યે મારી ઇચ્છાશક્તિ જીવવાની હતી, અને જ્યારે તેઓ સઘળાં મારે માટે કંઇજ ઉપાય નથી એ માટે એટલાં ચેાક્કસ હતાં ત્યારે મેં મનથી વિચાર કીધેા કે મારે મરવું નથી, અને તેથી મારા દરદને સાજું કરવાનેા કેાઇક ઉપાય શેાધવા લાગ્યેા. મને કેાઇબી ખ્યાલ નહતેા કે મારે શું ઉપાય લેવેા, પણ કાંઇક ઉપાય શેાધી મારી

તબીયતને સુધારવાનો મેં દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. શોધતાં શોધતાં, મને વિચાર આવ્યો કે ચામડી, એ શરીરનાં ઝેરો કાઢવાવાળું એક મોટો અવયવ છે. એ ઉપર જેમ જેમ વધુ વિચાર કરતો ગયો. તેમ તેમ એ સત્ય વિષે વધુ ખાતરીપૂર્વક હું થતો ગયો. અને છેવટે, ચામડીની ચપળતા વધારી તેનું કાર્ય વધુ ઝડપી થાય તે માટે કાંઇક રીત પકડવી એવા નિર્ણય ઉપર હું આવ્યો.

એ માટે શું કરવું તે હું જાણતો નહી, તેથી લગાર ખરબચડા ઉપાય કરવા ઉપર આવ્યો અને એક ઘોડાનું બ્રશ ખરીદ કરી લાવ્યો. યાદ રાખવું કે મારે સાજું થવું એવો મેં નિશ્ચય કર્યો હતો. પેલા બ્રશને ઘેર લઇ જઇ મારી નરમ ચામડીને ઘસવાની કોશેષ કરી, શરૂઆતમાં કેમ લાગ્યું હશે તેનો તમો સહેજ ખ્યાલ કરી શકશો. આવું ચપન બ્રશ મારા શરીરને જવલેજ લગાડી શક્યો, પણ આ ઉપાય ઉપર મને ભરોસો હતો. દિવસે દિવસે તે બ્રશથી વધુ સખત રીતે શરીર ઘસવા લાગ્યો તેથી છેવટે મારી ચામડીને તે સખત બ્રશ ખમવાને આદત પડી, અને તેથી દરરોજ કેટલીક મીનીટ સુધી હું મારા શરીરને એ બ્રશથી ઘસતો. પહેલો તો ધીમે ધીમે સુધારો થયો પણ જ્યારે મારી ચામડી સખત થઇ અને વધુ જોરથી ઘસવાનું કાર્ય શરૂ થયું ત્યારથી મને વધુ શકિત આવતી ગઇ અને થોડાક મહીનામાં તો તદન સાજો માણસ થઇ ગયો. પેલા ઘોડાના બ્રશથી મેં મારા ક્ષયને દુર કાઢયો ! !

તે ડોસાએ પોતાના આખા શરીરની ચામડીને દેખાડી તો મેં જોયું કે તે મખમલના જેવી નરમ અને સફાઇદાર હતી. સુકા ઘર્ષણના ગુણનો આ દાખલો ઘણોજ અસરકારક મને લાગ્યો. તેણે એક ઘણો કીમતી ધડો મને શીખવ્યો, કે આ એક ખહીથી ખવાએલો દરદી હતો, કે જેના ડાકતરોએ અને દોસ્તોએ તું મરણ નક્કી નિપજશે કરી છોડેલો તેણે માત્ર આ એકલા ઉપાયથી પોતાના દરદને મટાડયું. જો તમે સાજા અને મજબુત રહેવા માગતાં હો, તો ચામડી સાફ ને સ્વચ્છ જોઇએ એટલું જ નહિ; પણ તે ઘણી ચપળ જોઇએ, તમારી ચામડી જીવની તેજદાર જોઇએ. ચામડી ખરૂં જોતાં શ્વાસપ્રશ્વાસ લે છે, અને જેમ ફેફસાંઓ કરે છે, તેમ તે ઓકસીજન હવાને ચુસી લે છે અને અંદરનાં ઝેરોને કાઢી નાખે છે--

આ માટે બે ઘોડા, જેમાંનો એક સારી પેઠે રોજ માલીમ થએલો અને બીજો તે વિના રહેલો એ બેને સરખાવો. એક સીધો, મજબુત અને જો ખોરાક ઠીક મળ્યો હશે તો સુખી દેખાશે. જ્યારે બીજો તેવી સંતોષકારક હાલત દર્શાવશે નહિ. લશ્કરના સરદારો આ ઘોડાઓની તાલીમ કરવા માટે ઘણા ચોકસ રહે છે, જેઓ દર સવારે તેમજ સાંજે પોણો કલાક ઘોડાઓને માલીસ કરાવે છે. ઘણાં માણસોનાં છિદ્રો કાંઇજ ચપળતા ધરાવતાં હોતાં નથી. તેઓ ઘણાં ભારે કપડાં પહેરે છે, જેથી હવા તેમની સાથે સમાગમમાં આવતી નથી અને ત્યાં લોહીનું ફરવું તેમજ ચામડીનું કાર્ય બરાબર થઇ શકતું નથી. ચામડી ખડબચડી અને જાડી થાય છે, જાણે લાકડાં ઘસવાનું સેન્ડપેપર હોય તેવી લાગે છે. તે ભીની અને લગભગ મુરદાલ થએલી હોય છે, પણ સંપૂર્ણ તનદોરસ્ત ચામડી તો લીસી અને " સાટીન " નાં કપડાંની માફક સુંવાળી હોય છે, અને આવી હાલત મેળવવા માટે ઘટતા ખોરાકની જરૂર છે એટલુંજ નહી, પણ સુકોબાથ કોઇ પણ તરેહનો લેવોજ જોઇએ. પુરેપુરૂ ચોખ્ખું લોહી એ ઉઘાડાં થએલાં અને ચપળ છિદ્રો ઉપર આધાર રાખે છે. જો તમારી ચામડીની ચપળતા વધારો અને તેમ કરી શરીરમાંથી ઘણાંક ઝેરોને બહાર કાઢો તો, ઘણાં ઘણાં દરદોમાંથી તમો બચી જશો.

" ફ્રીકસંનબાથ " કેમ અને ક્યારે લેવો.

આ સુકોબાથ સવારના જેવા ઉઠયા કે તુરત લેવો એ સહુથી સરસ વખત છે. જો તમે કાંઇક કસરત કરતા હો તો તે કર્યા પછી આ બાથ લેવો, કસરતની આગમચ નહી. એ માટે મેં કેટલાક ચિત્રો બહાર પાડયાં છે, કે જે જોવાથી જુદી જુદી રીતે ટુવાલને લઇ શરીરને કેમ ઘસવું તે માલમ પડે છે. સાધારણ રીતે દરેક જણ વિચારશે કે શરીરને ટુવાલ લેઇ જ્યાં ત્યાં ઘસી કાઢવું એમાં તે શું મોટું જાણવું છે, અને આ ચોકસ હદે તો ખરૂં છે. પણ અત્રે જે રીતો દેખાડી છે તેમ જો આ સુકાબાથ લેવાય તો વગર જાણ્યે જેવી રીતે ઘસાય તે કરતાં ઘણા સરસ ફાયદા મળી શકે છે અને ત્યારે જ તેની સંપૂર્ણ રીત માટે જલદીથી શીખવાનું મન થશે. અત્રે તેનાં ચિત્રો આપવાને બને એવું ન હોવાથી કેટલીક રીતોની વીગત દર્શાવીશ—કારણ કે તે રીતોથી શરીર સારી રીતે ઘસાશે એટલુંજ નહી. પણ જુદા જુદા ભાગોને ઘસતી વેળા હાથોની મહેનત થઇ તથા ખભાઓના મસલ્સોને એક જાતની કસરત મળશે. ખરૂં જોતાં આ સુકા બાથો મજબુત રીતે લેનાર માણસ જોશે કે તેને ચોક્કસ હદનો થાક લાગ્યો છે.

પહેલી રીત;—સીધા ઉભા રહી-છાતી આગળ કાઢી-મોઢું સામે રાખી, એક જાડા ખડબચડા ટુવાલને ગરદનની સહેજ હેઠળ પકડી બેઉ છેડાઓને આગલી ગમ લાવી હાથોએ અકેક છેડો મજબુત પકડવો અને પછી ટુવાલને એક બાજુથી બીજી ગમ ખેંચતા હોઇએ તેમ ઘસડીને ખેંચવો.

તે પછી ટુવાલ બરડા ઉપર આડકતરો કરી એક છેડો જમણા ખભા ઉપરથી લેવો, ને બીજો બરડા પરથી લઇ, પેટની ડાબી બાજુએ આણવો અને પછી તે જગોને ઉપર નીચે ખુબ ઘસડવી, ત્યારપછી ડાબી બાજુ ઉપર લઇ હાથે ફેરવીને તેમ કરવું.

ત્યારકેડે બગલની હેઠળ, બરડાની પછવાડેથી ટુવાલને રાખી બેઉ હાથો છાતી સામે લાવી બરડાને ઉપરથી તે છેક હેઠળ ઉતરી પગના રેટાં સુધી ઘસડયા જવું. ત્યારપછી એક પગની આસપાસજ ટુવાલને પકડી, એકનેજ ઉપરથી તે હેઠળ સુધી ઘસડવો. પાછલા ભાગને ઘસતી વેળા, હાથ આગળ રાખવા, ને આગલા ભાગને ઘસતી વેળા હાથ પછવાડે લેના. એવી એવી જુદી તરેહથી-અકેક ભાગને ઘસી, આખા શરીરને તેજ બનાવવું, ત્યારે તે સુકો બાથ લીધેલો કહેવાય.

હવે આ ફ્રીકશન બાથ માટે, ગમે તો એક ટરકીશ ટુવાલ યા બીજા ખડબચીઆ ટુવાલો આવે છે તે વાપરવા—નરમવાળનાં બ્રશો પણ વપરાઇ શકાય પણ દીલપુસના કે અંગુછા એ શરીરને જેવી કસરત મળે છે તેવી કસરત બ્રશે મળી શકતી નથી. આ ફ્રીકશન બાથ લઇને તુરતજ ઠંડા પાણીએ નહાવાની ભલામણ કરૂં છું. જો ઠંડા પાણીએ નહાવાનું ઠીક ન લાગે, તો ઠંડા પાણીમાં ટુવાલને બોળીને તેનાથી શરીરને ચોળવું અથવા તો ઠંડા પાણીના ટબમાં એક ડુબકી મારી ઊઠવું—પણ આ સુકાબાથ લીધા પછી એવા માણસ જવલેજ હશે કે જેનાથી ઠંડા પાણીએ ન નહવાય, યા જેને નુકશાન થાય—પણ મોટે ભાગે સૌ કોઇ સેહલથી નાહી શકે અને ઠંડા પાણીનો ગુણ મેળવી શકે છે.

ઉપર પ્રમાણે બરનાર મેકફેડન લખે છે. આજ સંબંધમાં ચિત્રમય જગતમાં પણ એક લેખ છે તે ઉપયોગી હોવાથી આવતા અંકમાં દાખલ કરવામાં આવશે. (અપૂર્ણ.)

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧૦ મું.] ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૭. [અંક ૨ જો.

Lest We Forget!!

(BY DR MAHADIV PRASAD, E. M E., N. D.)

"Man is a bundle of habits," so said a wise man, and there is much truth in that pithy saying Because habits, like old ruts or long-trodden tracks, do not allow us to get out of them without a very vehement, steady and strenuous effort, which only a few persons are capable of. Thought by thought, act by act, day after day, as time rolls on, we are, as it were, laying brick upon brick and raising a stupendous structure (habit) that would afford us either shelter, comfort, and peace or perchance imprison us within its grim and ghastly walls. Every thought and deed and emotion is a fine fibre individually & seperately appearing as insignificant, but by daily repetition and recurrence getting stronger and stronger and at last tying men down securely as was the case with the great Gulliver amongst the Lilliputans. Thus—

> " Our acts our angels are, or good or ill,
> Our fatal shadows that walk by us still. "

Grave is the responsibility then of forming healthful habits

and of weeding out those that are unwholesome before it is too late. And when we come to consider what habits are to be regarded as wholesome and what unwholesome, we find as a general rule that the wholesome life is the simple life devoid of false pomp, arrogance, artificiality, unreality and deceit. Habits to be healthful, and life to be happy, should be natural, simple and pure. Let us see whether such a life is within the reach of us all or not, provided always that we are in right earnest after it.

The Simple Life.*

People who try to find their highest happiness in what wealth can give them are disappointed.

The millionaire cannot eat any more than the poorest day-labourer without injuring himself, without paying the penalty in suffering.

Rich people are surprised to find how small and few their real wants are, and how frugally and simply they must live in order to maintain health. The moment a man begins to overeat or to go to excess in pleasure of any kind, Nature exacts the penalty.

Great wealth is not so very desirous after all. It often stands in the way of bringing out the highest in man. The temptations of a millionaire's life are enemies to his highest development. It takes a very strong mind to resist the temptation of wealth, to really do that which is the best for man. It is surprising what few and simple things will best serve the highest good of the human being.

The trouble with most of us is that we place a false estimate upon wealth, overrate what it can do for the individual.

Nearly all of the most desirable things in the universe are within the reach of all of us The sunlight, the air, the beauties of Nature, wholesome, nourishing simple food, and a quiet inviting home, cost but very little.

If we did not emphasize the wrong things, if we spent our earnings for the things that are really worth while, we could get

* The *Herald of the Golden Age*, April 1915.

much more out of life than we do. Experience and observation have shown that the simplest lives are the happiest.

Great complexity of living is not conductive to happiness or the highest unfoldment of the individual. Let us try to find out how little will make us really happy instead of how much.

Most of us do not fully appreciate or get the full value of what we have ourselves, because our eyes are focussed upon what other people have. We cannot get the full value out of our own while we are thinking how much more others have.

When we realize the fact that we do not have to look outside of ourselves for what we need, that the source of all supply, the divine spring which can quench our thirst, is within ourselves, then we shall not want——for we know that we only have to dig deep into our own nature to touch the Infinite supply.

The trouble with us is that we do not live in touch with the creative Source of things.

A Warning.

It is a matter of much concern and regret that by the base imitation of the West the pristine purity, simplicity and nobility of Aryan Indian life are fast disappearing from amongst us, and there is evidence on all hands of a mad rush after mean luxuries, vain display and unhealthy competition. These serve as fuel to the fire that is consuming the very vitals of our nation—the fire lighted by such evil practices as child-marriages, sexual excesses, continuance of sexual life during pregnancy and after senility has long set in, physically and temperamentally ill-matched marriages, etc., etc., working in conjunction with rank ignorance and disregard of natural hygienic laws. Unless we heed the counsels of clear conscience, of common sense that is not common amongst us, of the wise of all ages, I say, unless we heed these we shall have to face a situation anything but salutary. Dopes and drugs, leeches and lancets, money and mantrams,—nothing in fact will avail to ward off such a catastrophe except an early Obedience and Return to Nature whole-heartedly.

"Oh, it is frightful when a whole Nation, as our Fathers used

to say, has 'forgotten God', has remembered only Mammon, and what Mammon leads to!

"Nature's Laws, I must repeat, are eternal: her small still voice, speaking from the inmost heart of us, shall not, under terrible penalties, be disregarded. No one man can depart from the truth without damage to himself, no Twenty-seven Millions of men Show me a Nation fallen every-where into this course, so that each expects it, permits it to others and himself, I will show you a Nation travelling with one assent on the broad way. The broad way, however many Banks, Cotton-Mills and Duke's Palaces it may have Not at happy Elysian fieds, and everlasting crowns of victory, earned by silent valour, will this Nation arrive; but at precipices, devouring gulfs, if it pause not. Nature has appointed happy fields, victorious laurel-crowns but only to the brave and true *Un*nature, what we call Chaos, holds nothing in it but vacuities, devouring gulfs. What are Twenty-seven Millions, and their unanimity? Believe them not the Worlds and the Ages, God and Nature and All Men say otherwise.

"'Rhetoric all this?' No, my brother, very singular to say, it is Fact all this Cocker's Arithmetic is not truer. Forgotten in these days, it is old as the foundations of the Universe, and will endure till the Universe cease. It is forgotten now; and the first mention of it puckers thy sweet countenance into a sneer: but it will be brought to mind again,—unless indeed the Law of Gravitation chance to cease, and men find that they *can* walk on vacancy

"Foolish men imagine that because judgment for an evil thing (trasgression of natural or divine laws) is delayed, there is no justice, but an accidental one, here below. Judgment for an evil thing is many times delayed some day or two, some century or two, but it is sure as life, it is sure as death! In the centre of the world whirlwind, verily now as in the oldest days, dwells and speaks a God The great soul of the world is *just*. O brother, can it be needful now, at this late epoch of experience, after eighteen (or rather nineteen) centuries of Christian preaching for one thing, to remind thee of such a fact, which all manner

of Mahometans, old Pagan Romans, Jews, Scythians and heathen Greeks, and indeed more or less all men that God made, have managed at one time to see into; nay which thou thyself, till 'redtape' strangled the inner life of thee, hadst once some inkling of: That there *is* justice here below, and even, at bottom, there is nothing else but justice! Forget that, thou hast forgotten all Sucess will never attend thee how can it now? Thou hast the whole Universe against thee. No more success mere sham-success, for a day and days, rising ever higher,—towards its Tarpeian Rock. Alas, how, in thy soft-hung Longacre vehicle, of polished leather to the bodily eye, of redtape philosophy, of expediencies, clubroom moralities, Parliamentary majorities, to the mind's eye, thou beautifully rollest but knowest thou whitherward? It is towards the *road's end* Old use and-wont, established methods, habitudes, *once* true and wise, man's noblest tendency, his perseverance, and man's ignoblest, his inertia, whatsoever of noble and ignoble Conservatism there is in man and Nations, strongest always in the strongest man and Nations all this is a road to thee, paved smooth through the abyss,—till all this *end*. Till men's bitter necessities can endure thee no more Till Nature's patience with thee is done; and there is no road or footing any farther, and the abyss yawns sheer!—'*

Quinine and Malaria.

(Reprinted from the February 1916 no of the I. M. Gazette.)

To the Editor of "THE INDIAN MEDICAL GAZETTE."

SIR,—"A definite enquiry by special malariologists appointed to examine the controlled effect of prophylactic quinine in a regiment free from infection and posted to a malarious district would seem to be more than ever an urgent necessity."

The above is an extract from one of Capt H. Scott's excellent articles on Malaria in the *Indian Medical Gazette* (Feb. 1915) I am glad to see one of this generation of Indian Medical

* Thomas Carlyle in "*Past and Present*"

Service officers thus record his conviction after carefully testing the drug, as I have always insisted, in a malarious country. However, such an experiment is, I fear, outside practical politics—*nor indeed should it be necessary.*

During my three years' experience (1887-90) of some of the most malarious districts in Upper Burma, no amount of quinine brought down the total of sick in hospital (most of these were agues or remittent fevers) from over 40% to over 80% of the strength, and a number of these stations were abandoned in consequence. As Capt. Stott mildly remarks, "the results are directly opposed to one's preconceived ideas on the subject"—to me it was a profound shock, but it is the truth we seek. When my account of treating the 1/4 and 2/4 Gurkhas in Burma without quinine in 1890 reached the late Lord Roberts, the latter cabled me direct for a special report on the subject, which has not yet been answered. From a wide-world experience since retiring, one finds India to remain alone as the stronghold of quinine with its bland and child-like faith in the drug. Recent articles in the journals at Home consider it as an "antiquated" remedy. Koch and others prove its dangers if blackwater fever be present. R. Boyce of Liverpool showed that the plasmodium may become acid-fast and immune to quinine.

If facts and figures ever prove anything, the Report of the Sanitary Commissioner to the Government of India for 1913 settles the question forever. *Vide* pp. 12, 13, 32, 33, 62, *e.g.*, at Baroda the figure of admission for malaria (native troops) reached 634 per mille though "Quinine was given throughout the year." At Peshawar (British troops) 351 per mille and the M. O. notes that "the parasites resisted the effects of cinchonisation."

At Rawalpindi 564 per mille and the M. O. notes that "Quinine was given twice weekly on consecutive days and for four months after discharge, all blood being examined." At Lahore the figures rise to 785 per mille. Colossal.

It is reported that in the malarious irrigation districts that the victims are refusing to take quinine now, alleging that the

drug is the cause of their impotence; an example, no doubt, of native logic, but they "get there" all the same as so often happens

May I go further and suggest, partly *a priori*, that its curative effect in malaria is very slight indeed; I have no prejudice against the drug and use it a great deal in other ways, it is the so-called specific effect that I wish to tilt at, so to speak. In Benares five sub-assistant surgeons pulled long faces when asked to treat malaria without quinine, but now their own cases and charts have convinced them. In England friends from abroad often come to me to get away from the quinine treatment

Personally my own experience in Burma was quite decisive, having suffered from so many attacks In this question one is often asked "then what are we to use," and my answer is "what do you do for yellow fever, typhus and small-pox?" Is it not at least amazing that even the malarial hospitals are not treated as centres of infection? Panama has been an object lesson to the world for years, apart from the ordinary mosquito campaign. There both houses and hospitals are covered with a special form of wire netting,—a great improvement on the ordinary one. The anti-mosquito measures I suggest should go *pari passu* with an anti-fly one, as the prevalence of this insect all over India is simply disgusting. It belongs after all to the Sanitary Department.

The plasmodium appears to be frequently quiescent in the blood, notably in children. It is impossible to say if this is a tolerance by the individual, or a kind of malarial equilibrium only upset by such exciting causes as chill, worry, fatigue, debauch, and of these the first is the most important. In my article in the *Indian Medical Gazette* in 1890, I noted the relationship between the sudden heavy rainfall in inches and the curve of admission of the cases of hill malaria (5,000 ft.). No doubt these were mostly cases due to chill. A few words on treatment may be useful. During the fever, speaking generally, I give the coal-tar products only at night and then always in combination with each other. During the day time, an alkaline diaphoretic mixt. of sp eth. nitros, with sod. bicarb. After the temperature becomes normal or

nearly so, I would depose quinine from its pedestal and substitute iron. Either the alkaline carbonate with soda bicarb or ferri et Quin. Citrat. In each case the best tonic effect is obtained by adding small doses of tinct. digitalis. In private practice I add bromide to most prescriptions. Change of climate need not be mentioned, though it is the best of all as a rule.

Locally I find the best prevention against mosquito bites to be 01 citronella, but when bitten use ordinary carbolic lotion (1–30) to which glycerine ½ oz. in 8 oz. has been added. Massaging the spot with this the irritation soon ceases, and possibly is sufficiently absorbed, if done in time, to destroy the plasmodium. Several months use of this has certainly kept one bungalow free of fever, but *post hoc* is not always *propter hoc.*

BENARES, Yours etc.
15th October, 1915. G. C. HALL, CAPT., I. M. S.

સ્ત્રી અને પુરૂષ વચ્ચેના યોગ્યાયોગ્ય સંબંધ વિષે મહાત્મા ટૉલસ્ટૉયના વિચારો.

[અનુવાદક :—ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ડી., એન. ડી.]

(અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ટ ૧૫ થી.)

નૈતિક માર્ગનિદર્શનની એક સામાન્ય અને પ્રથમ રીત તો સહેલાઇથી અને પુરેપુરાં પાળી શકાય તેવા બાહ્યાચારના નિયમો બાંધી આપવાની છે; એટલે કે, ધર્મનીતિને માર્ગે ચાલવા ઇચ્છનારે આટલાં આટલાં વાનાં કરવાં, અને અમુક અમુક ચીજોનો ત્યાગ કરવો એવી સ્પષ્ટ આજ્ઞાઓ આપવી. જેમકે, "શ્રી કૃષ્ણ જન્માષ્ટમી, મહાશિવરાત્રિ, રામનવમી, એકાદશી ઇત્યાદિ દિવસે હિંદુઓએ, દર શુક્રવારે મુસલમાન ભાઇઓએ, તથા દર રવિવારે ખ્રીસ્તી લોકોએ સામાન્ય રીતે, તેમજ ખાસ બીજા દિવસોએ, ધાર્મિક તહેવાર પાળી અમુક નિયમો પ્રમાણે ચાલવું"; "કર્ણવેધન આદિ સંસ્કાર (હિંદુઓ માટે) અને સુન્નત સંસ્કાર (મુસલમાન તથા યાહુદીઓ માટે) બરાબર કરાવો"; "ચોરી ન કરો"; "દારૂ ન પીઓ"; "હિંસા ન કરો"; "ગરીબોને દાન આપો"; "દરરોજ ત્રણ વા પાંચ વખત સ્નાન કરી ઇશ્વરની ઉપાસના કરો"; "ધર્મનિવેશાર્થે જળસંસ્કાર (ખ્રીસ્તીઓનો Baptism) કરાવો"; "પ્રભુ ભોજનોત્સવ (Holy Communion) બરાબર રીતે ઉજવો"; ઇત્યાદિ, ઇત્યાદિ.

બુદ્ધધર્મ, ઇસ્લામી ધર્મ, યાહુદી ધર્મ, બહિરંગી ખ્રીસ્તી ધર્મ (Ecclesiasticism falsely called Christianity), અને હિંદુસ્તાનના ઘણાક મત પંથની બાહ્યાચાર વિશેની આજ્ઞાઓ કે ફરમાનો આવી જાતનાં હોય છે.

બીજી રીત એ છે કે, જનમંડળને સંપૂર્ણતાનું એક એવું સ્વરૂપ બતાવવું કે જેની સર્વાંશે પ્રાપ્તિ તો કોઈ મનુષ્યથી આ લોકમા થઈ શકેજ નહિ: એક કાલ્પનિક, સંપૂર્ણતા યુક્ત આદર્શ (Ideal) કે જેનાથી પોતે કેટલો દૂર છે, કિંવા પોતે તેને પામવાના સત્પ્રયત્નથી કેટલો આગો જાય છે, તેજ ફક્ત મનુષ્ય જોઇ શકે, અને યાવજ્જીવન તે આદર્શને પામવાના હિતકર પ્રયાસનુંજ ભાન તેને રહ્યા કરે; અને નહિ કે બે ચાર બાહ્યાચારના નિયમો પાળ્યા એટલે પોતે પુરો ધાર્મિક છે એવો ભ્રાન્તિમૂલક આત્મસંતોષ મેળવી પ્રમાદી બની શકે.

" यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥
मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः ॥

(ભાવાર્થ:—"હે કૌન્તેય! તું જે કાંઈ કરે છે—જે ભક્ષણ કરે છે, જે કાંઇ હોમે છે, જે જે દાન કરે છે, અને જે જે તપ કરે છે—તે તે સર્વ મને અર્પણ કર. તારૂં મન મારામાંજ લગાડી દે, મારોજ ભક્ત બન, મારૂંજ યજન કર, અને મનેજ નમસ્કાર કર. આ રીતે મારામાં ચિત્તને સ્થિર કરી મત્પરાયણ—મનેજ પરમ પ્રાપ્ય સમજનારો—થશે એટલે તું મને-પરમેશ્વરને આવી મળશે." ભગવદ્‌ગીતા અધ્યાય ૯, શ્લોક ૨૭ અને ૩૪.

" Love God with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy mind, and thy neighbour as thyself Be ye perfect, as your father in Heaven is perfect (ભાવાર્થ: પરમાત્મા ઉપર હૃદયના પૂર્ણ ભાવથી પ્રેમ રાખ, પરમાત્માને અવ્યભિચારિણી ભક્તિ વડે ભજ, તારા મનને સંપૂર્ણરીતે પરમાત્મામાં સંલગ્ન કર, અને आत्मवत् सर्व भूतेषु એ આપ્ત વચનાનુસાર મનુષ્ય માત્ર પર પોતાના પિંડ જેટલોજ પ્રેમ રાખ. તારા સ્વર્ગીય પિતા શ્રી પરમાત્માના જેટલાજ પૂર્ણત્વને તું પ્રાપ્ત કર.") બાઇબલ. માર્ક પ્રકરણ ૧૨, શ્લોક ૩૦–૩૧ અને માત્થ્યુ પ્રકરણ ૫, શ્લોક ૪૮. વગેરે.

શ્રીકૃષ્ણ–ક્રાઇસ્ટ ભગવાનનો ઉપર પ્રમાણે ધર્મનીતિના સારરૂપ, ઉત્કૃષ્ટ આદર્શ તરીકે માનસચક્ષુ સમક્ષ અહર્નિશ પ્રત્યેક મનુષ્યે રાખવા લાયક, ઉપદેશ છે.

બહિરંગ ધર્મોપદેશ (Exoteric religious teaching)ની સિદ્ધિ વા નિષ્પત્તિની કસોટી કે નિશાની માન્યતા અને આચારની એકતા હોવામાં સમાયલી છે; અને તેવી એકતા પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનું બની શકે તેમ છે.

પરંતુ શ્રીકૃષ્ણ–ક્રાઇસ્ટ નિર્દેશિત અંતરંગ ધાર્મિક આદર્શની સિદ્ધિ–નિષ્પત્તિની કસોટી તો એટલીજ છે કે પૂર્ણત્વને પામવામા આપણે કેટલા નિષ્ફળ નિવડયા છીએ તેનુંજ આપણને અહર્નિશ ભાન રહ્યા કરે. (આપણો આદર્શ એટલો તો બધો દિવ્ય હોવાનો કે તેની સરખામણીમાં આપણો આચાર અને આપણું એકંદર જીવન આપણને હમેશાં અતિ ક્ષુદ્રજ

ભાસ્યા કરવાનું; અર્થાત આપણા આદર્શની કેટલા નજીક આપણે ગયા તે આપણે જોઈ શકવાના નહિ; ફક્ત તે આદર્શથી આપણે કેટલા બધા દૂર અગર આડા માર્ગે છીએ તેજ આપણા દીઠામાં આવે છે. જેમ લાખો કરોડો ગાઉ ઉંચે રહેલા કોઈ સૂર્ય તરફ મનુષ્ય ચાલવા લાગે તો તેની જીંદગી પુરી થવા આવે ત્યાં સુધીએ પ્રમાણમાં તે એટલું બધું થોડું આગળ વધી શક્યો હશે કે જેથી પોતે તે દિવ્ય પ્રભાની નજીક અગાઉ કરતાં તે કેટલો વધારે ગયો છે તે તેના દીઠામાં ભાગ્યેજ આવશે, પણ પોતે તેનાથી કેટલો બધો હજુ દૂર છે તેતો તેને હમેશાં જણાયાંજ કરશે. ઉપર કહેલા અંતરંગ ધાર્મિક આદર્શ Esoteric religious ideal વિશે પણ તેમજ સમજવું.)

બાહ્યાચાર કે બહિરંગ ધર્મ પાળનાર માણસ એક થાંભલે જડેલા ફાનસના પ્રકાશમાં ઉભેલા મનુષ્ય જેવો છે. પોતાના તે ફાનસના પ્રકાશમાં તેને ઉભા રહેવાનું મળ્યું છે; તેની આસપાસ પ્રકાશ પથરાઇ રહ્યો છે, પરંતુ તે પ્રકાશ તેને કોઇ દૂરના ઉચ્ચતર ગંતવ્યસ્થાન પ્રતિ દોરી જતો નથી, પ્રગતિ કે ઉન્નતિને માટે અવકાશ તેને માટે નથી. પરંતુ શ્રીકૃષ્ણ-ક્રાઇસ્ટ ઉપદિષ્ટ અંતરંગ ધાર્મિક આદર્શને અનુસરનાર તો જેની: આગળ ને આગળ ફાનસ ચાલતું જતું હોય તેવા મનુષ્યના જેવો છે; પ્રકાશ-જ્યોતિ તો હમેશાં તેનાથી આગળજ રહ્યા કરી પોતાની પાછળ પાછળ ચાલ્યાજ કરવાને તે મનુષ્યને આકર્ષે-લલચાવે છે, અને શનૈઃ શનૈ: સતત નવાં નવાં દ્રશ્યો તેના દ્રષ્ટિપથમાં ખડાં કરી અધિક વેગે આગળ વધવાને તેને ઉત્સાહિત કરે છે.

પયગમ્બર ઇશુ ખ્રીસ્તના વખતમાં બહિરંગ ધર્મમાંજ સંતોષ માનનારા " ફૅરિસી " Pharisee લોકો અને અન્ય બગભગતો પોતાને સંપૂર્ણ ધાર્મિક અને નિષ્પાપ માનતા હતા. કારણ કે તેમને ઉપદેશાયલી ઘણીખરી ધર્માજ્ઞાઓ સહજ પરિશ્રમે આચારમાં આણી શકાય તેવી હતી. આવા લોકોમાંનો એક બહુ ધનાઢ્ય મનુષ્ય ક્રાઇસ્ટ ભગવાનની પાસે ગયાની વાત બાઇબલમાં વર્ણવેલી છે. આ તવંગર માણસે કહ્યું કે, " હે મહાત્મન્ ! ધર્મની સર્વ આજ્ઞાઓને યથાસ્થિત રીતે હું છેક બાલ્યાવસ્થાથી પાળતો આવ્યો છું, તેથી હવે મારે શું કરવાનું બાકી છે તે મને સમજાતું નથી." બિચારા આ મનુષ્યની, અને તેના જેવાજ બાહ્યાચારી-બહિરંગ ધર્મ માનનારા અન્ય લોકોની, આવી દશા હોય તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. તેમની માનસિક દ્રષ્ટિ સામે રહી જીવન પર્યંત પોતાના તરફ તેમને આકર્ષ્યા કરે તેવો કોઇ ઉચ્ચતમ આદર્શ તેમને પ્રબોધાયલો નહોતો પોતાના ઉત્પન્નનો દશાંશ તેઓએ ધર્માદામાં નિયમીત રીતે આપ્યો હતો; વ્રત અને તહેવારો તેમણે યથાવિધિ પાળ્યાં હતાં; વડિલોની સેવા સાચવી હતી; વ્યભિચાર, ચોરી અને ખૂન તેમણે કર્યાં નહોતાં. ત્યારે પછી કરવાનું બાકી શું રહ્યું ?

અંતરંગ ધાર્મિક આદર્શને અનુસરનાર તો પૂર્ણત્વ તરફ એક પગથીયું આગળ વધે છે કે તરતજ બીજું પગથીયું ચઢવાની ફરજ તેના પર આવી પડે છે, અને ત્યાં પહોંચ્યા પછી એથીએ ઉચ્ચતર સોપાનો તેની સમક્ષ પ્રકાશિત થાય છે,—અને આમ ને આમ અમર્યાદિત-પણે તે આગળ ને આગળ વધ્યો જાય છે.

શ્રીકૃષ્ણ-ક્રાઇસ્ટનો ઉપદેશેલો ખરો અંતરંગ (યોગ) ધર્મ અંગીકાર કરનાર તો મોક્ષ માર્ગનો ખરો મુમુક્ષુ બની રહે છે. પોતાની અપૂર્ણતાઓ, પોતાના દોષોજ, તેની નજર આગળ

હમેશ રહ્યા કરે છે, જેથી પોતે કેટલો આગળ વધ્યો છે તેનો હિસાબ કાઢવા પોતે વટાવેલા માર્ગ તરફ ભૂતકાળમાં નજર નાખવાની તેને નવરાશ કે ઇચ્છાજ હોતી નથી, પરંતુ પૂર્ણત્વના પોતાના આદર્શથી હજુ કેટલે બધે દૂર છે એ વાતજ તેના મનમાં ખટક્યા કરે છે, અને તેથી પોતાના ખરા મુમુક્ષુત્વના માર્ગેજ અહર્નિશ તે આગળ ધસ્યો જાય છે.

ધર્મના બહિરંગ અને અંતરંગ સ્વરૂપ વચ્ચેનો આવો મોટામાં મોટો તફાવત (Difference between the exoteric and esoteric forms of religion) છે. આ તફાવત કંઇ માન્યતાઓ કે હક્ક-દાવા (Claims) નો નથી, પરંતુ મુમુક્ષુને-શિષ્યને ધર્મનીતિને માર્ગે દોરવાની બે ભિન્ન રીતિઓનો છે.

ક્રાઇસ્ટ અને અન્ય ખરા ધર્મસંસ્થાપકો જીવન સંબંધી વ્યાખ્યાઓ બાંધતા નહોતા. તેઓ નવી રૂઢિઓ, લગ્નાદિ પ્રથાઓ પાડી ગયા નથી. પરંતુ બાહ્યાચાર અને બહિરંગ ધર્મનેજ ટેવાઇ ગયેલા, અને પોતાનું જીવન અને વર્તન ધાર્મિક છે એવી પોતાના અને દુનિયાના મનને ખાત્રી કરી આપવાને આતુર એવા, તથા મહાન ધર્મસંસ્થાપકોથી ઉપદેશાયલા અંતરંગ ધર્મતત્ત્વને નહિ સમજનારા લોકોએ તે અવતારી પુરુષોના શબ્દોનાં ખોખાને આધારે, પરંતુ તે શબ્દોના ખરા ઉદ્દેશથી ઉલટી રીતે, બાહ્યાચાર અને બહિરંગ ધર્મના કાયદા-કાનૂન અને નિયમો ઘડી કહાડ્યા છે, અને તેવા બાહ્યાચારના ક્ષુદ્ર કે નજીવા ભેદ ઉભા કરીને અલગ અલગ મત-પંથ-સંપ્રદાયોના વાડા બાંધી દીધા છે. ખ્રીસ્તી લોકો જેને Church doctrine "ચર્ચ ડૉકટ્રીન" કહે છે તેની પણ આવીજ સ્થિતિ છે. આવા "ચર્ચ ડૉકટ્રીન" અને મત-પંથોના બાહ્યાચારે ખરા મૂળ અંતરંગ ધર્મતત્ત્વનું સ્થાન અયોગ્ય રીતે છીનવી લીધું છે. સમાજશાસન, રાજ્યવ્યવસ્થા અને કાયદા, યુદ્ધ-વિગ્રહ, ધર્મશાસન, ઇશ્વરોપાસન, લગ્ન ઇત્યાદિ માનવ જીવનનાં સર્વ અંગોમાં ખરા ધાર્મિક આદર્શને સ્થાને "ચર્ચ ડૉકટ્રીન્સ" અને સાંપ્રદાયિક બાહ્યાચારો ઘુસી ગયા છે. ભગવાન બુદ્ધ અને ક્રાઇસ્ટ ઇત્યાદિ મહાન અવતારી પુરુષો અને પ્રવર્તકો લગ્નની પ્રથા ચલાવનાર કે સ્થાપનાર નહોતા, એટલુંજ નહિ પણ તેમનાં કેટલાંક વચનોનો દેખીતો અર્થ કરીએ તો નૈષ્ઠિક એકાંત નિર્મલ બ્રહ્મચર્યનાં વિરોધી લગ્ન અને તજ્જન્ય વિષય સંયોગની તો તેઓ ખાસ વિરુદ્ધ હતા એમ જણાય છે. તેમનાં પોતાનાં જીવન પણ આ વાતનો સમગ્ર પુરાવો આપે છે. ભાષ્યકાર ભગવાન શંકરાચાર્ય, પેગંબર ઇશુ ખ્રીસ્ત, વર્તમાન સાધુ શિરોમણિ વેદાન્તકેસરી સ્વામી વિવેકાનંદ, મહર્ષિ સ્વામી દયાનંદજી પ્રભૃતિએ જીવન પર્યંત પૂર્ણ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યવાળું જીવનજ ગાળવાનું પસંદ કરી તેવો દાખલો બેસાડ્યો હતો તે જગજાહેર વાત છે. "Leave thy wife and follow me તારી સ્ત્રી અને સાંસારિક જીવનનો ત્યાગ કરી મારે માર્ગે ચાલ." એવા ક્રાઇસ્ટનાં વચનો બાઇબલમાં ઘણેક સ્થળે છે. બુદ્ધ ભગવાન તથા વર્તમાન કાળના પરમહંસ શ્રી રામકૃષ્ણ (સ્વામી વિવેકાનંદના ગુરુદેવ) નો પણ તેવોજ ઉપદેશ નોંધાયલો છે. છતાં બાહ્યાચારી બહિરંગ સંપ્રદાયો અને "ચર્ચ ડૉકટ્રીન્સ" (Church doctrines, self-styled Christian) એમણે લગ્નને ધર્મ બનાવી દીધો છે. એટલે કે, અમુક પ્રકારની નિશ્ચિત બહિર પરિસ્થિતિ વચ્ચે અને સામાજિક ગોઠવણ પ્રમાણે વિષયભોગ ભોગવવામાં આવે, અને સ્થૂળ પ્રેમને વશ વર્તવામાં આવે, તો પણ "લગ્ન" તરિકે તે ગણાવાથી તે તદ્દન વાજબી અને "ધાર્મિક" વર્તનજ ગણાવું જોઇએ એમ તેઓનું કહેવું છે. ખોટી વાતને ખરી ઠરાવવા

–મનાવવાનો તેમનો આ પ્રયત્ન કેટલો ગેરવાજબી છે તે આપણે આગળ ઉપર જોઇશું. પરંતુ આવી નાપાયદાર વાતો પ્રજામાં પ્રસરવાથી યુરોપ અમેરિકાની હાલમાં કેવી સામાજિક અને નૈતિક સ્થિતિ થઇ પડી છે તે મહાત્મા કાઉન્ટ ટૉલસ્ટૉયનાજ શબ્દોમાં આપણે સાંભળીએ.

ખરા ખ્રીસ્તીધર્મમાં લગ્નની પ્રથાને મુદ્દલ સ્થાનજ મળેલું નહિ હોવા છતાં એવું બન્યું છે કે, મનુષ્યોએ એક કિનારો તજીને જોખમી સમુદ્રમાં ઝોકાવ્યું છે અને બીજે કિનારે પહોંચી શક્યા નથી તેથી ત્રિશંકુરાજાના જેવી અતોભ્રષ્ટ તતોભ્રષ્ટ દશા તેમની થઇ છેઃ કારણ કે ખરા ખ્રીસ્તી ધર્મને અને લગ્નને કાંઇ લેવા દેવા નથી એમ લાગવાથી પાદરીઓ જે ધાર્મિક બંધનનું સ્વરૂપ લગ્નને આપે છે તેમાં વર્તમાનકાળનો જનસમુહ શ્રદ્ધા રાખી શકતો નથી. સુધરેલાં સ્ત્રીપુરૂષો હવે લગ્નને માત્ર સામાજિક ગોઠવણ કે દિવાની કરાર (સિવિલ કૉન્ટ્રૅક્ટ) ગણતાં થયાં છે. સ્વચ્છંદી વિષયભોગ ઉપરથી લગ્નનું અંકુશ કે બંધન આ રીતે ઢીલું પડી ગયું છે, અને ક્રાઇસ્ટે પ્રબોધેલ એકાંત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનો આદર્શ (The ideal of absolute chastity or celebacy) તો હજુ તેમનો સમજવામાં આવ્યો નથી તેથી સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોએ એક બીજા સાથે કેવો સંબંધ રાખવો તે વિષે ઘણોજ ગુંચવાડો પશ્ચિમની પ્રજાઓમાં ઉભો થયો છે. એથી ઉલટું, સ્ત્રીપુરૂષના સંબંધ વિષે ઉતરતા દરજ્જાના ધોરણ કે ધડાને સ્વીકારનારા યાહુદી, મુસલમાન, લામાપંથી (બૌધ) સંપ્રદાયી, ઇત્યાદિ લોકોને તેમના બહિરંગ ધર્મસ્વરૂપને આધારે લગ્ન સંબંધી સ્પષ્ટ નિયમો અને આજ્ઞાઓ મળેલી છે, અને તેથી તેઓમાં કુટુંબનું બંધારણ અને તત્ત્વ તથા પતિપત્નીની પરસ્પર પ્રમાણિકતા (પતિવ્રત કે પત્નીવ્રતની પવિત્રતા) Coujugal fidelity કહેવાતા ખ્રીસ્તી લોકોની સરખામણીમાં અતિશય વધારે દ્રઢ અને સારાં છે. યાહુદી, મુસલમાન ઇત્યાદિ લોકોમાં તો પરણ્યા વગર કેટલી સ્ત્રીઓને કેવી શરતોએ 'રાખ' તરીકે રાખી શકાય, એક પુરૂષ કેટલી સ્ત્રીઓ કેવી શરતોએ પરણી શકે, અગર તો એક સ્ત્રી એકી વખતે કેટલા પુરૂષો સાથે લગ્નનો નાતો રાખી શકે, એ બાબતની વ્યવસ્થિત રૂઢિઓ સ્થાપિત થયેલી છે; જેનાથી સ્વચ્છંદ વિષયભોગ વિલાસ ઉપર કંઇક અંશે પણ અંકુશ રહે છે. પરંતુ આપણી નામની ખ્રીસ્તી પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓમાં તો કેવળ નિરંકુશ લંપટતા કે વ્યભિચાર, એકી વખતે અનેક સ્ત્રીઓ સાથે એક પુરૂષનો અપવિત્ર સંબંધ, તેમજ એક સ્ત્રીનો અનેક પુરૂષો સાથેનો સમકાલિન નિંદ્ય નાતો એવા કમકમાટી ઉપજાવનારા દુરાચારો એક પત્નીવ્રતના માત્ર બહાર દેખાડવાના રિવાજ પાછળ ઢંકાઇ રહેલા છે. "Among us (so-called Christian Nations) wholesale dissoluteness, concubinage, poligamy and polyandry exist, subject to no limits, and concealed under the appearance of monogamy."—**Count Leo Tolstoy.**

બહારના દેખાવ અને વાસ્તવિક સ્થિતિ વચ્ચે આટલો તફાવત હોવાનું કારણ એ છે કે, પૈસાની ખાતર પાદરીઓ ભેગાં રહેવા માગતાં સ્ત્રીપુરૂષો માટે લગ્નની નામ માત્રની ધાર્મિક ક્રિયાઓ હજુ કર્યે જાય છે, જેને લીધે આપણે ભોળપણમાં કે દાંભિકરીતે એમ ધાર્યા કરીએ છીએ કે આપણી પાશ્ચાત્ય "ખ્રીસ્તી" પ્રજાઓ સર્વે એક પત્નીવ્રતધારી છે.

(અપૂર્ણ).

મૂળ માસિક માંદગી સંબંધી માહેતી પત્ર.

(લેખક પી. પી. શર્મા.)

કન્યા જ્યારે પહેલ વહેલી ઓધર્મમાં આવે છે ત્યારે ધ્યાન રાખવાની જરૂર હોય છે કે તેણી કયા માસમાં ? કઇ તિથિયે ? કયા વારે ? કયા નક્ષત્રે ? કયા કરણે ? કયા યોગે ? કઇ રાશિએ ? કઇ હોરાએ ? કયા લગ્નમાં ? કયા ગ્રહોમાં ? કયા સમયમાં ? અને કેવા રંગનાં પહેરેલ વસ્ત્ર વખતે ? પ્રથમ અભડાઇ હતી. તે જોવા ને જાણવાથી તેણીના સુખ દુઃખનું ભવિષ્ય જ્યોતિષ નિયમાનુસાર જાહેરમાં આવી શકે છે, અને એટલાજ માટે એ બાબત અત્ર પ્રકટ કરવાથી દરેક ગૃહસ્થાશ્રમીને ઉપયોગી થાય એમ જાણી શ્લોક સાથ રજુ કરૂં છું કેઃ—

(મહિનાઓનું ફળ)

આર્ત્તવે પ્રથમે ચૈત્રં વૈધવ્યં જાયતે ધ્રુવમ્ ॥
વૈશાખે ધનવૃદ્ધિઃ સ્યાજ્જ્યેષ્ટે રોગાન્વિતા ભવેત્ ॥ ૧ ॥
આષાઢે મૃતવત્સાચ શ્રાવણે ધન સંયુતા ॥
ભાદ્રેચ દુર્ભગા નારી આશ્વિને ધન ધાન્યભાક્ ॥ ૨ ॥
કાર્તિકે નિર્ધના નારી માર્ગશિર્ષે બહુપ્રજા ॥
પૈાષેચ પુંશ્ચલી નારી માઘે પુત્રવતી ભવેત્ ॥ ૩ ॥
ફાલ્ગુને પુત્રસંપન્ના ભવેત્ માસ ફલં બુધૈઃ ॥ ૪ ॥

જો ચૈત્રમાં પ્રથમ ઋતુદર્શન થાય તો વિધવાપણું પામે, વૈશાખમાં ધનવૃદ્ધિ, જ્યેષ્ટમાં રોગયુક્ત, આષાઢમાં મૃત્યુ, શ્રાવણમાં લક્ષ્મી, ભાદરવામા દારિદ્રયતા, અને આશોજમાં ધન ધાન્ય પ્રાપ્તિ, કાર્તિકમાં નિર્ધનતા, માગશરમાં ઘણી સંતતિ, પોષમાં વ્યભિચારિણી, માહમાં પુત્રવતી, અને ફાગણમાં પણ પુત્રશાલિની થાય છે. ૧-૪

(તિથિઓનું ફળ.)

શુચિનારી પ્રતિપદિ દ્વિતીયાયાંતુ દુઃખિની ॥
તૃતીયાયાં પુત્રવતી ચતુર્થ્યાં વિધવા ભવેત્ ॥ ૧ ॥
પંચમ્યાં ચૈવ સુભગા ષષ્ઠ્યા કાર્યવિનાશિની ॥
સપ્તમ્યાં સુપ્રજાનારી અષ્ટમ્યાં રાક્ષસી તથા ॥ ૨ ॥
નવમ્યાં વિધવા નારી દશમ્યાં સૌખ્યભોગિની ॥
એકાદશ્યા શુચિર્નારી દ્વાદશ્યાં મરણં ધ્રુવમ્ ॥ ૩ ॥
ત્રયોદશ્યા શુભા પ્રાકતા ચતુર્દશ્યાં પરાન્વિતા ॥
પૂર્ણમાસ્યામમાયાચ શુભયાશુભવે તન ॥ ૪ ॥

જો પડવાને દિવસ પહેલવહેલી અભડાય તો સારૂં, બીજે દુખણી, ત્રીજે પુત્રવતી, ચોથે વિધવા, પાંચમે સૈાભાગ્યવતી, છઠ્ઠે કાર્યહાનિકારી, સાતમે ઉત્તમ સંતતિવત, આઠમે રાક્ષસણી, નવમે વિધવા, દશમે સૈાભાગ્યભોગવનારી, ઇગ્યારસે સારૂં, બારસે મરણ, તેરસે સારૂં, ચૈાદશે વ્યભિચારિણી, અને પૂનમે સારૂં થાય છે તથા અમાવાસ્યા અશુભકારક છે.

(ગ્રહણ અને સંક્રાંતિ ફળ.)

સંક્રાંતાં ગ્રહણં ચૈવ વૈરિણા ચ ગરાલકા ॥

સંક્રાંતિ કાળમાં—એસતી વખતે જો પહેલી વખતજ અભડાય તો વૈરિણી અને ગ્રહણ વખતે અભડાય તો વિધવા થાય છે.

(વારોનું ફળ.)

આદિત્યે વિધવા નારી સોમે ચૈવ મૃત પ્રજા ॥
મંગલે આત્મઘાતીસ્યા બુધે કન્યા પ્રસૂઃ સ્મૃતા ॥ ૧ ॥
ગુરૂવારે સુતઃપ્રાપ્તિ કન્યાપુત્રયુતા ભૃગૌ ॥
મંદેચ પુશ્ચલી નારી જ્ઞેયં વારફલં શુભમ્ ॥ ૨ ॥

જો પહેલવ્હેલી રવિવારે છેટે બેસે તો વિધવા થાય, સોમવારે મુવેલી પ્રજાવાળી, મંગળવારે આત્મઘાત કરનારી, બુધવારે કન્યાની સંતતિવાળી, ગુરૂવારે પુત્ર પ્રસૂતિવાળી, શુક્રવારે કન્યા અને પુત્રવતી અને શનિવારે વ્યભિચારિણી થાય. ૧–૨

(નક્ષત્રોનું ફળ)

અશ્વિન્યાં સુભગા નારી ભરણ્યાં વિધવા ભવેત્ ॥
કૃત્તિકાયાં ચ વન્ધ્યાસ્યા રોહિણ્યાં ચારૂ ભાષિણી ॥ ૧ ॥
મૃગે દારિદ્રય યુક્તોક્તા ચાર્દ્રાયાં ક્રોધ કારિણી ॥
પુનર્વસૌ પુત્રવતી પુષ્યે પુત્ર વિત્તેશ્વરી ॥ ૨ ॥
આશ્લેષાયાં ભવેદ્વન્ધ્યા મઘાયાં ચાર્થ સયુતા ॥
પૂર્વાયાં ચાર્થ યુક્તારિ ચોત્તરાયાં સતી તથા ॥ ૩ ॥
હસ્તે પુત્ર ધનૈર્યુક્તા ચિત્રાયા મનુચારિણી ॥
સ્વાત્યન્યગર્ભા વયવા વિશાખાયાં તુ નિષ્ઠુરા ॥ ૪ ॥
મૈત્રેચ દુર્ભગા નારી જ્યેષ્ઠાયાં વિધવા ભવેત્ ॥
મૂલે પતિવ્રતા સાધ્વી પૂર્વા સૌભાગ્યભોગિની ॥ ૫ ॥
ઉત્તરાર્થવતી પ્રોક્તા શ્રવણે સૌભાગ્ય સંપદઃ ॥
ધનિષ્ઠાયાં શુભા નારી શતે શ્રદ્ધાન્વિતા બુધૈઃ ॥ ૬ ॥
પભે ચોક્તા કામિનિતુ ઉભે લક્ષ્મી સુતા શુભા ॥
રેવત્યા પતિરિક્તાતુ જ્ઞેયં ભાનાં ફલં બુધે ॥ ૭ ॥

જો અશ્વિની નક્ષત્રે પ્રથમ રજોદર્શન થયું હોય તો સારૂં, ભરણીમાં વિધવાપણું, કૃતિકામાં વંધ્યાપણું, રોહિણીમાં પ્રિય બોલવાપણું, મૃગશિરામાં દરિદ્રીપણું, આર્દ્રામાં ક્રોધીપણું, પુનર્વસુમાં પુત્રવતી, પુષ્યમાં પુત્ર અને ધનવતી, આશ્લેષામાં વાંઝણી, મઘામા ધનવતી, પૂર્વામાં અર્થવતી, ઉત્તરામાં પતિવ્રતા, હસ્તમાં પુત્રવતી, ચિત્રામાં દાસીપણું, સ્વાતીમાં અન્ય ગર્ભવતી, વિશાખામાં નિષ્ઠુરપણું, અનુરાધામાં દુર્ભાગિની, જ્યેષ્ઠામા વૈધવ્ય, મૂલમા પતિવ્રતા, પૂર્વાષાઢામાં સૌભાગ્યવતી, ધનિષ્ઠામાં સારૂ, શતભિષામાં પણ શ્રેષ્ઠ, પૂર્વા ભાદ્રપદમાં ઉત્તમ ભોગવતી, ઉત્તરા ભાદ્રપદમાં લક્ષ્મીવતી અને રેવતીમાં પતિરહિતપણું પ્રાપ્ત થાય છે. ૧–૭

(યોગોનું ફળ.)

આદ્યર્તૌ વિધવા નારી વિષ્કુંભેચ રજસ્વલા ॥
સ્નેહઃ પ્રીત્યાતુ દંપત્યો રાયુષ્માસ્તુ ધનપ્રદઃ ॥ ૧ ॥

સૌભાગ્યે પુત્રયુક્તા તુ શોભને મંગલાન્વિતા ॥
અતિગંડે તુ વિધવા, સુકર્માણિતુ શોભના ॥ ૨ ॥

ધૃતૌ સંપતિ યુક્તાચ શૂલે રોગ યુતા ભવેત્ ॥
ગંડે દુઃખાન્વિતા નારી વૃદ્ધૌ પુત્રાન્વિતા ભવેત્ ॥ ૩ ॥

ધ્રુવેતુ શોભના નારી વ્યાઘાતે ભર્તૃઘાતિની ॥
હર્ષણે હર્ષયુક્તાતુ વજ્રે વૈધાન પત્યતા ॥ ૪ ॥

સિદ્ધૌ પુત્રાન્વિતા નારી વ્યતિપાતે વિભર્તૃકા ॥
મૃતવત્સાચ વર્યાન્ને પરિઘે ચાલ્પ જીવની ॥ ૫ ॥

શિવે પુત્રવતી નારી સિદ્ધે શિઘ્ર ફલાન્વિતા ॥
સાધ્યે ધર્મપરા નારી શુભે શુભ ગુણાન્વિતા ॥ ૬ ॥

શુક્લે શુભકરા નારી બ્રહ્મણિ સ્વપતૌ રતા ॥
ઐન્દ્રે દેવરરક્તાચ વૈધવ્ય વૈધૃતૌ સ્મૃતમ્ ॥ ૭ ॥

જો વિષ્કુંભ યોગમાં પ્રથમ ઋતુધર્મ પામી હોય તો વિધવા, પ્રીતિમાં પતિસ્નેહયુક્ત આયુષ્માનમાં ધનપ્રાપ્તિ, સૌભાગ્યમા પુત્રવતી, શોભનમા મંગલદાયક, અતિગંડમાં વિધવા, સુકર્મામા સારૂ, ધૃતિમા સંપત્તિયુક્ત, શૂલમાં રોગિણી, ગંડમા દુઃખગ્રસ્ત, વૃદ્ધિમાં પુત્રયુક્ત, ધ્રુવમા સારૂ, વ્યાઘાતમા પતિઘાત કરનારી, હર્ષણમા હર્ષયુક્ત, વજ્રમા વંધ્યા, સિદ્ધિમા પુત્રવતી, વ્યતિપાતમા પતિરહિતપણુ, વરિયાનમાં મૃતપુત્રા, પરિઘમા અલ્પ જીવનવાળી, શિવમા પુત્રવતી, સિદ્ધિમા શિઘ્ર ફલયુક્ત, સાધ્યમા અધર્મવતી, શુભમા શુભગુણયુક્ત, શુક્લમા શુભ કર્તા, બ્રહ્મામાં નિજપતિ રક્તા, ઐન્દ્રમા દેવરથી રક્ત રહેનાર, અને વૈધૃતમાં વિધવાપણુ પ્રાપ્ત થાય છે ૧–૭

(કરણોનું ફળ.)

બવે સૌક્તા તુ વંધ્યા સ્ત્રી બાલવે પુત્ર સંપદ્ ॥
કૌલે પુશ્ચલી નારી તૈતિલે ચારૂ ભાષિણી, ॥ ૧ ॥

ગરે ચ ગુણસંપન્ના વણિજે પુત્રિણી સ્મૃતા ॥
વિષ્ટયા ચ મૃતવત્સાચ શકુનૌ કામ પીડિતા ॥ ૨ ॥

ચતુષ્પદે શુભા નારી નાગે પુત્રવતી ભવેત્ ॥
કિંસ્તુઘ્ને વ્યભિચારી તુ કરણાના મિદ ફલમ્ ॥ ૩ ॥

જો બળ કરણમાં પ્રથમજ ઋતુવતી થઇ હોય તો તે વાંઝણી, બાલવમાં પુત્રપ્રાપ્તિ, કૌલવમા વેસ્યા તૈતિલમા નિયભાષિણી, ગરમા ગુણસંપન્નતા, વણિજમા પુત્રિણી, વિષ્ટિમાં મૃતવત્સા, શકુનિમા કામાતુર, ચતુષ્પદમાં સારૂં, નાગમા પુત્રવતી અને કિંસ્તુઘ્નમાં વ્યભિચારિણી થાય ૧–૩

(રાશિયોનું ફળ.)

વ્યભિચારિણી તુ મેષે વૃષભે શુભ ભોગિની ॥
મિથુને ધનયુક્તોક્તા કર્કટે દુઃખિતા બુધૈઃ ॥ ૧ ॥
સિંહે પુત્રવતી નારી કન્યાયાં માનિની શુભા ॥
તુલે વિચક્ષણા નારી વૃશ્ચિકે વ્યભિચારિણી ॥ ૨ ॥
ધને પતિવ્રતા જ્ઞેયાર્યાં મકરે તુ દુર્બલે દ્રીયઃ ॥
કુંભે ધનવતી જ્ઞેયા મીને ચ ચપલા બુધૈઃ ॥ ૩ ॥

જો મેષ રાશિમાં ઋતુમતી પ્હેલ વ્હેલી થાય તો વ્યભિચારિણી, વૃષભમાં સુખ ભોગવનારી, મિથુનમાં ધનયુક્ત, કર્કમાં દુઃખી, સિંહમાં પુત્રવતી, કન્યામાં અભિમાનવંતી, તુલામાં ચતુરા, વૃશ્ચિકમા વ્યભિચારિણી, ધનમા પતિવ્રતા, મકરમાં દુર્બળ, કુંભમાં ધનવતી અને મીનમાં ચંચલતાવાળી થાય. ૧–૩

(હોરાઓનું ફળ.)

સૂર્યે ચ વ્યધિસંયુક્તા ચંદ્રે હોરે પતિવ્રતા ॥
કુજે હોરે તુ દુર્ભાગ્યં બુધે હોરે તુ પુત્રિણી ॥ ૧ ॥
ગુર્વે સર્વ સ્મૃદ્ધિઃ સ્યાત્ ભૃગૌ સૈાભાગ્ય મેવ ચ ॥
શનૈા સર્વે વિનાશાય હોરકસ્ય ફલં બુધૈઃ ॥ ૨ ॥

જો રવિવારની હોરામાં પ્રથમ પુષ્પવતી થાય થાય તો વ્યાધિથી પીડાનારી, ચંદ્ર હોરામાં પતિવ્રતા, મંગળની હોરામાં દુર્ભાગ્યવતી, બુધની હોરામાં પુત્રવતી, ગુરૂની હોરામાં સર્વ સ્મૃદ્ધિવતી, શુક્રની હોરામા સૈાભાગ્યવતી અને શનિની હોરામાં સર્વ વિનાશકારિણી થાય.૧–૨

(લગ્નનું ફળ.)

મેષ લગ્ને દરિદ્રા ચ વૃષભે ધન સંયુતા ॥
કામિની મિથુને લગ્ને કર્કટે પતિનાશિકા ॥ ૧ ॥
સિંહે પુત્રપ્રસૂતા ચ પતિયુક્તા સ્ત્રી લગ્નકે ॥
તુલે ચૈવાન્ધેતા દાયી વૃશ્ચિકે દર્દ દુઃખિની ॥ ૨ ॥
ધન લગ્ને ધનૈશ્વર્ય મકરે કર્કશા ભવેત્ ॥
કુંભે વંશ હ્રયઘ્ની ચ મીને સર્વ ગુણાન્વિતા ॥ ૩ ॥

જે સંક્રાંતિ ચાલતી હોય તે સંક્રાંતિનુંજ પહેલું લગ્ન માનવામાં આવે છે. જો તે મેષ લગ્નમાં પ્રથમ રજોવતી થઈ હોય તો દરિદ્રિણી, વૃષમાં ધનવતી, મિથુનમાં કામવતી, કર્કમાં પતિનાશકર્ત્તા, સિંહમાં પુત્ર પ્રસવનારી, કન્યામાં પતિવ્રતા, તુલામાં અંધમતિ, વૃશ્ચિકમાં દર્દ દુઃખવાળી, ધનમાં ધન ઐશ્વર્યવતી, મકરમાં કર્કશા, કુંભમાં ઉભય વંશવિધ્વંસિની અને મીનમાં સર્વગુણસંપન્ન થાય છે. ૧–૩

(ગ્રહોનાં ફળ.)

લગ્ને રાહુ શ્ચશૌરિશ્ચ રવિ ચન્દ્રૌ તથૈવતુ ॥
તદાસા વિધવા નારી સર્વ સૈાભાગ્ય વર્જિતા ॥ ૧ ॥

જો લગ્નમાં રાહુ–શનિ–રવિ–સેામ એ ચારે ગ્રહો હોય તો તે સ્ત્રી વિધવાજ થાય છે અને સર્વ સૈાભાગ્યથી વર્જિત રહે છે. ૧

(રક્તનું ફળ.)

શોણિતા બિંદુ માત્રેણુ સ્વૈરિણી ચાલ્પશોણિતા;
રક્તે રક્તે ભવેત્ પુત્રઃ કૃષ્ણેશ્ચૈવ મૃત પ્રજાઃ ૧
પિચ્છિલે ચ ભવેદ્વંધ્યા કાકવંધ્યા ચણુકરે;
પીતે દુશ્ચારિણી જ્ઞેયા સુભગા ગુંજ આદરો. ૨
સિંદુરવર્ણે રક્તે તું કન્યા સંતતિ રેવચ. ૩

જો પ્રથમ રજોદર્શન સમય રક્ત બિંદુ માત્રજ તથા અલ્પ વર્ણવંતે હોય તો તે વ્યભિચારિણી થાય. રાતાવર્ણનું રૂધિર હોય તો પુત્રવતી થાય, કાળું હોય તો મરેલી પ્રજાવાળી થાય, જાડું રક્ત હોય તો વાંઝણી થાય, પાંડુરવર્ણું રક્ત હોય તો વંધ્યા થાય, પીળું રક્ત હોય તો દુરાચારિણી થાય, ચણોઠી જેવા રંગનું હોય તો સુભાગશાલિની થાય અને સિંદૂરવર્ણું હોય તો કન્યા પ્રસવનારી નીવડે છે. ૧–૩.

(સમય–કાળનું ફળ.)

પૂર્વાન્હે સુભગા પ્રોક્તા મધ્યાન્હે ચૈવ નિર્ધના;
અપરાન્હે શુભ ચૈવ સાયાન્હે સર્વ ભોગિની. ૧
સંધ્યારૂભયોર્વેસ્યા નિશીથે વિધવા ભવેત્;
પૂર્વે રાત્રે તથા વંધ્યા દુર્ભગા સર્વ સંધિષુ. ૨

જો પ્રથમ રજોદર્શન સમય પ્રાતઃકાળ હોય તો સુભાગ્યવાળી, મધ્યાન્હે થાય તો નિર્ધનવતી, ત્રીજા પહોરે થાય તો સારૂં, ચોથે પહોરે થાય તો સર્વ ભોગ્યભોક્તા, સંધ્યા (બેઉ સંધ્યા)માં થાય તો વ્યભિચારીણી–નગરનાયકા, અરધી રાત્રિએ થાય તો વિધવા, પાછલી રાતે થાય તો વંધ્યા થાય, અને સર્વ સંધિયોમાં થાય તો દુર્ભાગ્યવતી થાય છે. ૧–૨.

(પહેરેલાં વસ્ત્રોનું ફળ.)

પાંડુરા સુભગા વસ્ત્ર રોગિણી રક્ત વસ્ત્રકા;
નિલાંબરધરા નારી વિધવા પુષ્પવંતિકા. ૧
ભોગિની પીતવસ્ત્રાચ મિશ્રવસ્ત્રાવર પ્રિયા;
સૂક્ષ્માસ્પાત્સૂક્ષ્મ વસ્ત્રાચ દ્દઢ વસ્ત્રા પતિવ્રતા. ૨
દુર્ભગા જીર્ણવસ્ત્રાચ સુભગા મધ્યવાસ ચા;
ધૌતે વસ્ત્રા શુભા નારી મલિના મલિના ભવેત્. ૩

પ્રથમ ઋતુસમય જો પાંડુર–સ્વેત વસ્ત્ર પહેરેલ હોય તો સારૂં, લાલ હોય તો રોગીણી, નીલાં હોય તો વિધવા, પીળાં હોય તો ભોગવતી, મિશ્ર–મળેલા રંગનાં હોય તો પતિવલ્લભા, ઝીણાં વસ્ત્ર હોય તો સૂક્ષ્મ સૌખ્યવતી, દ્દઢ–મજબુત વસ્ત્ર હોય તો પતિવ્રતા, જીર્ણ વસ્ત્ર હોય તો દુર્ભાગીની, મધ્યમ વસ્ત્ર હોય તો સુભાગીની, ધોયેલ વસ્ત્ર હોય તો સુખકારી અને મલીન હોય તો મલીન ફળવતી નીવડે છે. ૧–૩.

શ્રી સાઠોદરા નાગર જ્ઞાતિની ઝડપબંધ ઘટતી જતી વસ્તી સંબંધે તંત્રીના વિચારો.

ચાલુ માસના અંકમાં ગ્રંથસત્કારમાં મુંબઇ ઇલાકામાંની જૈન વસ્તીમાં પ્રાંતવાર આવતું મરણનું પ્રમાણ અને જૈન કોમના નેતાઓની ફરજ એ સંબંધે રીવ્યુ લેવામાં આવ્યો છે.

સાઠોદરા નાગર જ્ઞાતિની વસ્તી મુંબઇ ઇલાકામાં ચાર ગામોમાં હવે જોવામાં આવે છે, નડીયાદ, અમદાવાદ, ડભોઇ, ચાડોદ આ ચાર ગામો અને તેના આસપાસનાં ગામોમાં જે વસ્તીની ભારે સંખ્યા હતી તેમાં આસમાન જમીન જેટલો તફાવત હાલ તંત્રીની નજરે પડે છે. આ સંબંધે દીર્ઘકાળથી મનમાં વિચારો ઘોળાયા કરે છે એ વિચારો જાહેરમાં મુકવાથી તેનાં આંદોલનો કોઇ પણ વખતે જ્ઞાતિબંધુઓ ઉપર અસર કરશે. કારણ જ્ઞાતિની ઉન્નતિ શી રીતે થાય, મરણની સંખ્યામાં કેવા ઉપાયથી ઘટાડો થાય, અને વસ્તી શી રીતે વધે તે તરફ જરા પણ લક્ષ જ્ઞાતિના નેતાઓ કે જવાબદાર તરફથી આપવામાં આવતું નથી. નાતમાંથી કોઇ પણ માણસનું મરણ થાય તે વખતે સ્મશાનમાં તેની ચિતા બળતી હોય તે વખતે નવરા બેઠે વાતો કરવામાં આવે છે કે "ભાઇ આપણી નાતના ઉપર પ્રભુની અવકૃપા છે. નાતમાંથી દર વરસે દસ પંદર ઘર ઉખડી જાય છે, કન્યાની અછતને લીધે ઘણા કુંવારા ને રંડેલા પરણી શકતા નથી ને વંશ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ કન્યા ન મળવાથી નાતમાંથી કેટલાક નાના તડમાં (બારડમાં) જાય છે ને નાતમાંનું ઘર ઓછું થાય છે." વગેરે વગેરે રોદણાં રડવામાં આવે છે. અને તેવાંજ રોદણાં શાકપાંદડામાં* (શાકપુમડામાં) રડવામાં આવે છે. પરંતુ વાતો કરનારમાંથી કે નાતના આગેવાન કે નેતામાંથી કોઇ તે બાબત ઉપર ધ્યાન આપતાજ નથી. અને તેમને તેવું ધ્યાન આપવાને દરકાર પણ નથી તેનાં કારણો હું આગળ કહીશ.

મારો જન્મ સંવત ૧૯૧૦ ના પોસ સુદ ૧ ના રોજ બોરસદ તાલુકાના આશોદર ગામમાં થયો હતો. અમારી સાતમી પેઢીના પૂર્વજો સાઠોદ ગામમાં (જે ગામ હાલ ડભોઇ તાલુકામાં છે અને પુરાતન કાલમાં તેની સારી જાહોજલાલી હતી) મુસલમાની રાજ્યોમાં મુસલમાનો સાથે લડાઇ થવાથી તેમાં સામસામી ઘણા માણસોનાં મરણ થવાથી છોડી બેટાશી ઠાકોરના રાજ્યમાં આવ્યા. બેટાશી ગામ મહી નદીના કિનારા નજીક આવેલું છે. અને તે તથા તેના નજીકનાં ગામ પણ બેટાશી છે. એ વખતે બેટાશીના રાજા જે હાલ ઠાકોર કહેવાય છે તેની જાહોજલાલી ભારે હતી તેમનો આશ્રય લઇ રહેલા અને પાછળથી તેમનું પ્રધાનપદ ભોગવવા લાગ્યા. તેવામાંજ કેટલાક જ્ઞાતિબંધુઓ બેટાશીથી સુમારે દોઢ

---

* ૧ શાકપાંદડાંનો ખરો શબ્દ શાક પુમડું છે. જુના વખતમાં વરો કરનારને ત્યાં નાતના લોક ભેગા થાય ત્યાં શાકનો ઢગલો થાય ને તે સમારવા પાળીયો કે ચાકુ અપાય તે વખતે કસુંબા કાઢતા તેમાં રૂ વપરાય તેને પુમડું કહેતા. હવે તે ચાલ રહ્યો નથી.

ગાઉ ઉપર આવેલા કંથારીયા ગામમાં આવી વસ્યા અને પાછળથી અમદાવાદ નડીયાદમાં આવી વસ્યા. અમારા પૂર્વજો ઉપર ઠાકોરની મહેરબાની હતી અને તેમની સારી નોકરી તેમણે કરવાથી આસોદર ગામ વસાવા જમીન આપી ને ત્યાં ગામ વસાવત કર્યું. કેટલાંક વર્ષ ગામના માલીક રહ્યા પછી નરવાદાર થયા ને પેશવાઇ વખતમાં ને પાછળથી નરવાની જમીન ઓળી છેવટે અમને ગામના મતાદાર કે સુખી પટેલની સ્થિતિમાં લાવી મુકયા. અને આસોદર ગામમાં હજુ પણ અમારા કુટંબમાં મતાદારીના ત્રણ ભાગ ચાલે છે. સાઠોદ ગામ ભાંગ્યા પછી અમારી જ્ઞાતિના કેટલાક માણુસો ડભોઇ ચાંગોદ તરફ ગયા ને ત્યાં જઇ વસ્યાથી ત્યાં પણ અમારી જ્ઞાતિની વસ્તી છે.

સાઠોદરા નાગર જ્ઞાતિની વસ્તી સાઠોદ ભાગ્યા પછી નડીયાદ અમદાવાદ તથા તેના આજુબાજુનાં ગામોમાં ઘણી હતી તેમજ ડભોઇ ચાણોદમાં પણ ઘણી હતી. હું દસ બાર વર્ષનો થયા પછીની ઘણી વાતો અને બનાવોનું મને સ્મરણ છે અને તે બનાવો મારી નજર આગળ હજુ પણ જેવા ને તેવા જણાય છે. મારી અગાડ વર્ષની ઉમરથી તો મેં નિત્ય નોંધપોથી રાખેલી છે ને તેમાં મેં કેટલાક બનાવોનું પુરેપુરૂ વર્ણન કરેલું છે. અને જ્યારે હું તે નોંધપોથી વાંચું છું ત્યારે તો તે તાદશ્ય થાય છે. મને સમજણ આવી તે વખતે મારી જન્મભૂમિના આસોદર ગામમાં સાઠોદરા જ્ઞાતિનાં લગભગ પાંતરીસ ચાલીસ ઘર હતાં ને તે બધા કુટંબવત્સલ હતા. તે વખતનાં સ્ત્રી અને પુરૂષો કદાવર, બળવાન, નીરોગી, મીલનસાર દયાલુ, અને અત્યંત માયાલુ હતાં. માબાપ કાકા સગા ભાઇઓ તેમની પત્નિઓ ને તેમનાં છોકરા એકજ મકાનમાં મઝીયારામાં રહેતા. તેઓ એકમેક ઉપર પ્રીતિ રાખતાં. આજની સ્ત્રીઓ માફક તે વખતની સ્ત્રીઓ શોખીન અને કોમળ થવા ઇચ્છતી નહોતી. અને ફેશન-દેવીએ તેમનામાં પ્રવેશ કર્યો નહોતો. તેમનું જીવન અને રહેણીકરણી તદન સાદી હતી. તેમની પાસે આજના જેવા વસ્ત્રાલંકાર નહોતાં તેમજ તેમને રહેવાનાં મકાનો પણ આજના જેવાં ભવ્ય નહોતાં છતાં પણ તેઓ થોડા વૈભવમાં સંતોષ માની પોતાના દિવસો આનંદમાં નિર્ગમન કરતાં. અને રાત્રિએ તેમને ગાઢ નિદ્રા આવતી. અત્યારે ઘરોઘર વૈભવના પદાર્થ વધ્યા છે તેથી ખર્ચ પણ વધ્યું છે. અયોગ્ય ખાનપાનથી રોગના ભોગ થવાથી ધનની અને શરીરની ચિંતામાં મનની સ્વસ્થતાનો નાશ થયો છે. તેથી રાત્રિએ નિદ્રા પણ આવતી નથી. મારા પિતા તથા મારી ફોઇના દીકરા અને કેટલોક વખત મારા પિતાના ફોઇના દીકરા એઓ આસોદરમાં ભેગા રહેતા હતા એવું મારા પિતા તથા મારી ફોઇના દીકરા તથા મારા ફોઇએ કાકાના મુખથી મેં ઘણી વખત સાંભળ્યું હતું. તેમજ બાલ્યા અવસ્થામાં નજરે પણ જોયું હતું. મારી યૈાવન અવસ્થામાં તેઓ જોકે જુદા થએલા પરંતુ તેઓની અરસ-પરસની પ્રીતિ ને વહાલ તો અવર્ણનીયજ હતું. એવી પ્રીતિ અને વહાલ ચાલુ જમાનામાં બાપદિકરા કે સગા ભાઇ બહેન વચ્ચે પણ જોવામાં આવતું નથી. એ વખતની તેમની નીતિ રીતિ રહેણી કરણી ને સાદા જીવનને લીધે મારા બાપનાં માતુશ્રી ઝવેર સંવત ૧૯૨૮ ની સાલમાં ગુજરી ગયાં તે વખતે અમે તેમના પરિવારના એટલે દીકરાના દીકરા, દીકરીના દીકરા, દીકરાની દીકરીયોના દીકરા વગેરેનો પરિવાર ગણતાં ૮૦-૮૧ માણુસની સંખ્યા થઇ હતી. મારી બાલ્યાવસ્થામાં આસોદરમાં અમારાં ૪૦ ઘર હતાં. મલાતજમાં પણ તેટલાંજ ઘર હતાં. આ સિવાય જોશીકુવા, ગામડી, ઉતરસંડા, નરસંડા, કાસર, અલીંદ્રા, વણસોલી,

ડેમાઇ, ડેસર ઇત્યાદિ ગામોમાં પણ ઘણી વસ્તી હતી અને તે પ્રસંગોપાત તે ગામમાં જવું થતું ત્યારે જોવામાં આવતી. અમદાવાદ આજુબાજુનાં ગામો જેવાં કે વહેલાળ, કુંઅડથલ કણભા, બહીયલ, પચડોલ, ધનસુરા, પ્રાંતીજ, ગત્રાડ વગેરે ગામોમાં પણ સાઠોદ્રા નાગરોનાં ઘણાં ઘરો હતાં. અત્યારે જેમ ઘરમાં બાયડી કે ભાયડો કિંવા છોકરાં છૈયાં ન હોય ને માત્ર એકાદ માણસ ઘરમાં હોય તેને ઘર ગણવામાં આવે છે તે પ્રમાણે તે વખતનાં ઘરો નહોતાં તે તો વસ્તીવાળાંજ જણાતાં. તે વખતે નડીયાદની નાત પાંચસેં ઘરની અમદાવાદની દોઢસો બસે ઘરની અને ડભોઇની દોઢસો ઘરની તથા ચાણોદની પચાસ ઘરની નાત ગણાતી. અત્યારે ચાણોદમાં ભાગ્યાં તુટયાં એવાં વીસ ઘર પણ નથી. ડભોઇમાં પચાસ સાઠ હશે. નડીયાદમાં બસેં ઘર લાગે લે તેવાં હશે પરંતુ છોકરાં છૈયાં સ્ત્રી પુરૂષ એવાં ગ્રહસ્થાશ્રમી ઘર તો પુરાં સો પણ નહીં મળે. અમદાવાદમાં તેવાં ૭૦–૮૦ મળી શકશે. શહેરોમાં જ્યારે આ સ્થિતિ થઇ છે ત્યારે ગામડા માટે તો કહેવા જેવું રહ્યું પણ નથી.

આસોદર કે જેની અંદર ૪૦ ઘર હતાં તેમાં માત્ર બે ઘરજ રહ્યાં છે. મલાતજની પણ તેજ દશા છે. વણસોલી, નરસંડા, વહેલાલ, પૈડોલ, પ્રાંતિજ, કુંઅડથલ, બહીયલ વગેરે ગામોમાં પણ એક કિંવા બે ઘર રહ્યાં છે, અને તે પણ વસ્તીમાં ભાગ્યાં તુટયાંજ રહ્યાં છે. આ ગામોમાં જ્યારે જ્યારે જવું થાય છે ત્યારે ત્યારે પૂર્વની સ્થિતિનું સ્મરણ થઇ ખેદ થયા વિના રહેતો નથી. આ પ્રમાણે ગામડાં અને શહેરોની વસ્તી ઘટી જવામાં શું પરમકૃપાળુ પરમાત્માનો કોપ કે અવકૃપા છે કે? જવાબ નકારમાંજ આપવો પડશે. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તો શુભાશુભ કર્મનો ફળદાતા છે. આવી સ્થિતિ કેમ પ્રાપ્ત થઇ તેનાં કારણો શોધીશું તો તે જણાયા વિના રહેશે નહિ. સંવત ૧૯૨૨ ની સાલમાં અને તે પછી નડીયાદ, અમદાવાદના સાઠોદરા જ્ઞાતિના સખ્ખ્યાબંધ માણસો સરકારી નોકરીમાં હતા તેમાં કેટલાક મામલતદાર, કેટલાક દફતરદાર, કેટલાક જરીફ સર કામદાર (સર્વે સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ), દીવાન, નાયબ દીવાન, જજ્જ કે સબજજ્જ, રાજાના કારભારી અને સરાફી દુકાનદાર વગેરે વિવિધ જાતના હોદ્દા ઉપર હતા. તેઓ લોકપ્રિય અને કીર્તિવંત હતા, એટલુંજ નહિ પણ અન્ય જ્ઞાતિઓમાં પણ તેમને માન આબરૂ સારી મળતી કારણ તેઓ અન્ય જ્ઞાતિનું પણ ભલું કરી શકતા હતા. મનુ ભગવાને કહ્યું છે કે આપણે સારી સ્થિતિમાં હોઇએ તો પ્રથમ કુટુંબ, પછી સગાં, પછી જ્ઞાતિ, પછી ગામ, અને તે પછી દેશબાંધવોને સહાય આપી બની શકે તેટલું તેમનું હિત કરવું જોઇએ. એ શાસ્ત્રાજ્ઞાનુસાર તેઓનું વર્તન હતું. તેઓએ સંખ્યાબંધ જ્ઞાતિભાઇઓને નોકરી વગેરે ધંધે વળગાડેલા હતા., આવા પ્રાતઃસ્મરણીય પુરૂષોમાં આપણે અમદાવાદના સદ્દગત રા. રા. ખુશાલરાય સારાભાઇ તથા નડીયાદના સુરજરામ ગંગારામ, લલુભાઇ જમિયતરામ, ઉલાસરામ અર્જુનલાલ વગેરે નામ પ્રસગોપાત યાદ કરીએ છીએ. સદ્દગત રા. રા. નારણભાઇ લલુભાઇ તથા ગિરધરલાલ ગણપતરામ જેઓ શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં સરસુબા કચેરીમાં હતા. તેઓએ નામદાર ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં સારૂં માન મેળવ્યું હતું. સદ્દગત નારણભાઇ લલુભાઇ તે વખતમાં ગાયકવાડી રાજ્યમાં બુદ્ધિ, જ્ઞાન, ચતુરાઇ અને કામ કરવામાં એકોજ હતા. મરહુમ હરીબા દાદા ગાયકવાડ સરસુબાના હોદ્દા ઉપર હતા છતાં એ ખાતાનું તમામ કામ તેઓના હાથથી અને દેખરેખ નીચે થતું હતું. રામ નામથી જેમ પત્થર તરતા તેજ માફક તે વખતે શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારના

રાજ્યમાં સાઠોદરા જ્ઞાતિના જે નોકરો હતા તેમના તરફ રાજ્યના અમલદારો પણ સભ્યતાથી અને માનપૂર્વક વર્તતા. આ પ્રમાણે તેઓની ભ્રાતૃભાવની લાગણી હતી તેથી જ્ઞાતિની ઉન્નત સ્થિતિ હતી. વળી કેટલાક લોકો લશ્કરી ખાતામાં પણ આગળના વખતમાં સારા હોદ્દા ધરાવતા હતા. તેથી સાધારણ કહેવત એ હતી કે સાઠોદરા નાગરનો ધંધો કલમ, કડછી કે બરછી ગણાતો. ગત ત્રીશ વર્ષથી આ જ્ઞાતિની સ્થિતિ ઉત્તરોત્તર અવનતિમાં આવતી જાય છે. નડીયાદમાં મરહુમ નારણભાઇ લલુભાઇના પુત્રો સારા વિદ્વાનો થયા છે અને જજ્જ, બેરીસ્ટર અને વકીલ જેવા હોદ્દા ધરાવે છે. પરંતુ હાઇસ્કુલો કે કોલેજોમાં તપાસ કરીશું તો હવે જાતિના છોકરા કચિતજ માલુમ પડશે. આમ થવાનું કારણ ફેશનદેવીએ નાતમાં પ્રવેશ કર્યો છે. રહેણી કરણી કિમ્મતી થઇ ગઇ છે. ખર્ચ વધ્યુ છે અને પૈસા સંબંધી સ્થિતિ બગડતી જાય છે. લગ્નાદિનાં ખર્ચ પણ વધ્યાં છે. જ્ઞાતિબંધુઓમાં સ્વાર્થપરાયણતા વધી છે. દ્વેષ અને ઇર્ષાએ આવી વાસ કર્યો છે. કહેવતમાં કહે છે તેમ "હમબી જમીન પર ઔર તુંમબી જમીન પર" એ પ્રમાણે અન્યોઅન્ય થવા લાગ્યું છે. કુસંપે નાતમાં કાયમનું સ્થાન લીધુ છે. અમદાવાદ શહેરમાં મરહુમ સરદાર બહાદુર ચીનુભાઇ માધુભાઇ બેરોનેટ એમણે કર્ણ સમાન દાન પ્રજાહિતાર્થે આપી આપણી ભારતભૂમિમાં સાઠોદરા જ્ઞાતિને શોભા આપી નામ મેળવ્યુ છે અને અમદાવાદમાં જ્ઞાતિબંધુઓ વિદ્યા ઉદ્યોગમાં કંઇક આગળ વધે છે.

જ્ઞાતિની વસ્તી કમી થવામાં, ગામડાંના નાતનાં ઘરો નિર્વંશ જવામાં, નાતિલાઓનો પોતાનો દોષ છે, અને હજુ પણ તે તરફ લક્ષ નહિ આપે તો પરિણામે થોડાં વર્ષ પછી નાતનાં કેટલાં ઘર રહેશે અને લગ્ન સંબંધ શી રીતે જોડાશે તે કહી શકાતું નથી. ડભોઇ, ચાંદોદ, અમદાવાદ, અને નડીયાદ તથા આજુબાજુનાં ગામોની નાતનાં માણસોની વસ્તી ઘટી જવાનું મુખ્ય કારણ તો એજ છે કે પ્રથમ શહેરમાં આવેલા લોકો કુલીન ગણાયા અને તેમ થવાનું કારણ શહેરના સહવાસથી વિદ્યા, જ્ઞાન, બુદ્ધિ વગેરેમા અને વિવેક વિચાર તથા આચારમાં તેઓ ગામડાના લોક કરતાં આગળ વધેલા તેથી ગામડાનાં લોકો તેમને કન્યા આપવા લાગ્યા. જ્યાં શહેરવાળા કન્યા તેમને આપતા નહિ. નડીયાદની આજુબાજુના ગામડાવાળા નડીયાદમાં કન્યા આપતા, અને અમદાવાદની આજુબાજુના લોકો અમદાવાદમાં કન્યા આપતા. તે પછી નડીયાદના પોતાની કન્યા અમદાવાદ આપતા. પણ અમદાવાદની કન્યા નડીયાદમાં આવતી નહિ: તેમજ નડીયાદ અમદાવાદના પોતાની કન્યાઓ ડભોઇ, ચાંદોદ આપતા નહોતા તેથી ડભોઇ, ચાંદોદની કન્યા નડીયાદ, અમદાવાદ આવતી નહિ. આ પ્રમાણેની સ્થિતિ થવાથી ગામડાની કન્યા જ્યારે નડીયાદમાં આવવા લાગી અને નડીઆદ શહેરમાંથી તેમને કન્યા મળતી નહિ તેથી આમદાનીનો માર્ગ બંધ થયાથી ગામડાવાળા સાટા તેખડાથી કે પૈસાના બદલામા આમણસામણ કન્યાઓ આપતા લેતા અને કેટલાક પૈસાના લોભથી અગર છોકરીના હિત માટે શહેરમાં કન્યા આપતા તેથી ગામડાના લોકોને સાટા, તેખડા કે પૈસા સિવાય કન્યા મળવાનું સાધન ન રહ્યાથી વંશ જવા લાગ્યા ને વસ્તી ઘટી ગઇ. તેથી નડીયાદના લોકોને પણ કન્યા મળવામાં મુશ્કેલી ઉભી થઇ અને એક વખત એવો પણ જોવામાં આવ્યો કે કન્યા મેળવવામાં હજારો રૂપૈયા ઘણા કુટુંબોને ભરવા પડતા. સંવત ૧૯૩૬ માં એકડા કરી નડીઆદની નાતે અમદાવાદમાં કન્યા આપવાનું બંધ કર્યું. તેથી અમદાવાદવાળાને પણ ગામડાની વસ્તી ઘટી જવાથી અને નડીયાદની કન્યાઓ મળતી બંધ

થવાથી વસ્તીમાં ઘટાડો થવા લાગ્યો. તેવુંજ પરિણામ ડભોઈ, ચાંડોદમાં આવ્યું છે. સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ એકજ પરમેશ્વરના પુત્રો છીએ.

રહેણી કરણી અને ગુણદોષથી કુલીન અને અકુલીનના ભેદ પડી ગયા છે. સાટાં તેખડાં અને કન્યાવિક્રયના દુષ્ટ અને ધિક્કારવા લાયક રિવાજે નાતની વસ્તીમાં મ્હોટો ઘટાડો કર્યો છે. એવું આચરણ કરનાર માટે નાતમાંથી સખ્ત ઠરાવો પસાર કરવામાં આવે અને પછી કુલાભિમાનનો ત્યાગ કરી ચારે ગામમાં આમણ સામણ કન્યાઓ આપવા લેવાનો વ્યવહાર શરૂ થાય તો કન્યાનું ક્ષેત્ર વિશાળ થતાં નાતની વસ્તીમાં પંદર વીસ વર્ષમાં મોટો ફેરફાર થઇ વસ્તી વધ્યા વિના રહેશે નહીં.

સંવત ૧૯૬૬ ની સાલમાં નડીયાદની નાતમાં જોકે એકઠા કરવામાં આવ્યા છે, અને તેમાં કુલાભિમાનનો ત્યાગ કરવા માટે લખેલું છે, પરંતુ તે શુદ્ધ દિલનું હોય એમ અનુભવ થતો નથી. અને તેનો અમલ થતો જોવામાં આવતો પણ નથી. ઉલટ તેનો અમલ કરનારને કુલાભિમાનને લીધે ભળતાજ બ્હાનાથી હેરાન કરવામાં આવે છે, એવો તંત્રીનો જાતિ અનુભવ છે. જો નાતની અને પોતાની ઉન્નતિ ઇચ્છતા હોય તો રાગદ્વેષ ઇર્ષાનો ત્યાગ કરી સાઠોદરા નાગરોએ ભ્રાતૃભાવની લાગણી પ્રકટ કરવી જોઇએ; અને નાતમાં સારા કાયદા કરી ભેદ બુદ્ધિ કાઢી નાખવામાં આવશે તો પરમાત્મા સર્વે જ્ઞાતિબંધુનું કલ્યાણ કરશે. નહિ તો તેનાં માઠાં ફળ ચાખવાં પડયાં છે અને આગળ પણ તેવાંજ ફળનો સ્વાદ લેવો પડશે. માટે હજુ પણ આ બાબતપર ધ્યાન આપવામાં આવે તો સારૂં નહિ તો "ધર્મે જય અને પાપે ક્ષય" જેવો પરિણામ થશે. નાગર જેવી ઉત્તમ જાતિમાં કન્યાવિક્રય કે સાટાં તેખડાં જેવા કુચાલ રહે, નાતમાં કુલાભિમાન રહે અને કન્યાનું ક્ષેત્ર સંકોચાતું જાય એ શું ધ્યાન આપવા જેવું નથી? સર્વે નાગરમાં પ્રથમ પંક્તિ ધરાવતા વડનગરા નાગર જ્ઞાતિ વિષે વિચાર કરો. ભાવનગર, જુનાગઢ, નડીયાદ, પેટલાદ, પાટણ વગેરે સ્થળમાં એ નાતના તમામ ભાઇઓમાં કુલાભિમાન છેજ નહિ તેમ કુળવાન ને અકુલીન નથી. એકમેકને ત્યાં ઉત્તમ વર પસંદ કરી કન્યા આપે લે છે. તેમની સ્થિતિ જુઓ, તેમની વિદ્વત્તા, સંતતિ, સંપત્તિ તથા અધિકાર કેવાં છે, તેમનું માન–પાન કેવું છે? તે સાથે કુળના દુષ્ટ રિવાજો ધરાવતા સાઠોદરા, વીસલનગરા, નાગરોની સ્થિતિને સરખાવો એટલે માલુમ પડશે કે આવા દુષ્ટ રિવાજથી તેમને કેટલું સહન કરવું પડ્યું છે ને હજુ સહન કરવું પડશે. માટે આ સવાલ ધ્યાનમાં લેવાઇને કંઇ પણ કરી બતાવવામાં આવશે તો પરમાત્મા અવશ્ય કલ્યાણ કરશે.

ગ્રંથસ્વીકાર.

ઇદમમાસિક:—આ નામના ત્રિમાસિકના પ્રથમ વર્ષના અંક ૧–૨ અમને તેના અધિપતિ અને પ્રકાશક ઇસ્માઇલ જમાલ બેલીફ ધોરાજી (કાઠીયાવાડ) એમના તરફથી મળ્યા છે. આ માસિકની અંદર લખાતા લેખો શીરૂઆતથીજ સારી જાતના આવે છે જેથી આગળ જતાં આ માસિક સારૂં પ્રસિદ્ધિમાં આવશે એમ લાગે છે. મુસલમાની કોમ ખાતેથી આવું માસિક નીકળતું જોઇ વધારે આનંદ થાય છે. જ્યારે કાગળના ભાવો અતિશય વધી ગએલા

છે તેના વખતે અધિપતિએ આ 'સાહસ' ઉઠાવ્યું છે તેને માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે રૂ ૦—૧૨—૦ છે.

કાવ્યામૃતવાણી:—આ નામનું પુસ્તક તેના કર્તા રણછોડલાલ એમ. વકીલ, સેન્ડહર્સ્ટરોડ, મોરારજી ગોકલદાસ બીલ્ડિંગ નમ્બર ૨૫૪, એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. આ પુસ્તક માટે કર્તાનો આરંભિક પ્રયત્ન છે છતાં પણ આ પુસ્તક સરળ અને સાદી ભાષામાં છે. કર્તાએ કેટલુંક કાવ્ય પોતાની દૃષ્ટિએ પડેલા બનાવનું અને કેટલુંક પોતાને આવેલા વિચારોનું રચેલું છે. આ પુસ્તકની કિમ્મત રૂ. ૦—૪—૦ છે.

શ્રી નાગર યુવક મંડળ વાલમ:—ત્રીજો વાર્ષિક રીપોર્ટ અમને મળ્યો છે. રીપોર્ટ વાળા વર્ષમાં યુવક મંડળે પોતાનું કર્તવ્ય બરાબર રીતે બજાવ્યું છે તે જોઈ સંતોષ થાય છે. દેશોન્નતિનો સઘળો આધાર યુવાનો ઉપર રહેલો છે. અને યુવાન વર્ગ સારી રીતે કેળવાય તોજ ઉન્નતિની આશા રહે છે.

વિદ્યાર્થી વિમાન.—અધિપતિ અને પ્રકાશક માવજી દામજી શાહ મુંબઇ (ઘાટકોપર) વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે રૂ ૨—૮—૦ છે. આ માસિકના વર્ષ પહેલાના અંક ૩—૪—૫ અમને મળ્યા છે. વિદ્યાર્થીનું જીવન કેવું હોવું જોઇએ અને તેવું આદર્શ જીવન થવામાં શી શી ખામીઓ છે ને તે કેવી રીતે સુધરી શકે વગેરે બાબત સારી ચર્ચવામાં આવે છે. અત્યાર સુધીમાં જે જે દેશો ઉન્નતિમાં આગળ વધેલા છે તે તરફ નજર કરીશું તો તે સુવિદ્યા અને સુનીતિને લીધેજ છે અને તે બન્ને વસ્તુઓની છાપ વિદ્યાર્થી અવસ્થામાંજ પડવાની છે. અધિપતિનો પ્રયાસ સ્તુત્ય છે ને તે માટે અમે તેમને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

મુંબઈ ઇલાકાની જૈન વસ્તીમાં પ્રાંતવાર આવતું મરણનું પ્રમાણ અને જૈનકોમના નેતાઓની ફરજ—આ નામનું એક નાનું પુસ્તક તેના લેખક અને પ્રકાશક રા. રા. નરોત્તમદાસ ભગવાનદાસ તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યુ છે. આ પુસ્તક અમે મનનપૂર્વક વાંચી જોયુ. મુબઇ ઇલાકાનાની જૈનકોમમાં મરણનું પ્રમાણ શાથી વધારે છે તે શોધી કાઢવા લેખકે સારો પ્રયત્ન કર્યો છે. સન ૧૯૧૧ ના સેનસસ રીપોર્ટથી અને મુબઇ સરકારના સુખાકારી ખાતાના કમીશનરના રીપોર્ટથી જૈનકોમમાં મરણનું પ્રમાણ વધવાનાં કારણો સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે. લેખકે અન્ય દેશોમાં દર હજારે મરણનું પ્રમાણ કેટલું આવે છે તેના આંકડા બતાવ્યા છે, અને તેનાં કારણ પણ બતાવ્યાં છે. જૈનકોમમા મરણનું પ્રમાણ ઘટવા માટે શા શા ઉપાય લેવાની જરૂર છે, અને તેવા ઉપાયો લેવા માટે ખર્ચની રકમ જોઇએ તે માટે જૈનકોમના નેતાઓ શ્રીમંતો અને કૉન્ફરન્સને વિનંતિ કરવામાં આવી છે. આ સંસાર સ્વાર્થમય છે. આ વિશ્વમાં પારકું દુઃખ જાણનાર અને પારકા દુઃખ માટે લાગણી ધરાવનાર વીરલાજ છે. માટે મી. નરોતમદાસને ધન્યવાદ ઘટે છે.

શ્રી રાઘવજી શર્માનું જીવનવૃત્તાંત—આ પુસ્તક છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર શેઠ ભીખાભાઇ પુંજાભાઇ મોદીખાના કોટ મુંબઇ, વિના મૂલ્યનું રા. રા. વિસનજીભાઈ રાઘવજી ઘોડાર સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ સાહેબ ભુજ એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. એ પુસ્તક અમે વાંચી જોયું. બ્રહ્મર્ષિ તુલ્ય શ્રી રાઘવજી એક ગરીબ કુટુંબમાં જન્મેલા છતાં તેઓએ પોતાનું જીવન કેટલું ઉચ્ચ પ્રકારનું ગુજારેલું છે તે પુસ્તક વાંચતાં સહજ સમજી શકાય તેમ છે. આ મહાત્માએ પોતાની હયાતીમાં પાંચ બૃહત અને ચાર લઘુ ગાયત્રી પુરશ્ચરણ સાંગોપાંગ કર્યાં હતાં.

પોતાની આ શ્રદ્ધા તેમણે છેવટ સુધી કાયમ રાખી હતી. તેના પુરાવા તરીકે અન્ય જનો જેમ વ્યવહારિક ધર્મો માગી લે તેમ ન કરતાં બ્રહ્મનું સાક્ષાત્ અંગ જે ગાયત્રી તેના પાંચ લાખ મંત્ર સ્વશ્રમે જપવાનું ફળ તેમના ચિરંજીવ વિસનજીભાઇ પાસેથી માગી લીધું હતું. અન્ય સગાં સંબંધીઓની યોગ્યતાનુસાર તેમની પાસેથી પણ એજ માગણીની ઇચ્છા દર્શાવી હતી. એવા મહાન તપસ્વી યોગીંદ્રની યોગશક્તિ કેટલી પ્રબળ હશે તે સહજ સમજી શકાય. બૃહત પુરશ્ચરણમાં ૨૪ લાખ ગાયત્રી મંત્ર અને લઘુમાં સવાલાખ મંત્ર જપવાના હોય છે એટલે પોતે એક કરોડ પચીસ લાખ ગાયત્રી મંત્રનો જાપ કર્યો હતો. એટલુંજ નહિ પરંતુ પોતાના જીવનનો કેટલોક ભાગ લોકોને ઉપદેશ કરી તેમના કલ્યાણ માટે તેમને સદ્‌માર્ગે ચઢાવવામાં ગાળેલાનું સમજાય છે. આ મહાત્માના પુત્ર રા. રા. વિસનજીભાઇ લીંબડી રાજ્યમાં સદ્‌ગત નામદાર ઠાકોર સાહેબ શ્રી જસવંતસિંહજી કે. સી. આઇ. ના વખતમાં ઘોડાર સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ હતા તે વખતે એટલે સંવત ૧૯૫૩ અને સંવત ૧૯૫૪માં આ માસિકના તંત્રીનું પણ જવું આવવું થતું હતું તેથી તંત્રીને આ મહાત્મા રાઘવજીના સમાગમ ને દર્શનનો લાભ થયો હતો. દરબાર શ્રી જસવંતસિંહજી એક અવતારી પુરૂષ હતા અને તંત્રીનો તેમની સાથે ગાઢો સંબંધ થએલો તેથી એ નરેંદ્રને એક જનકવિદેહી જેવા કહેવાને જરા પણ શંકા નથી.

સર જસવંતસિંહજીએ ઇંગ્રેજી અભ્યાસ કરી મેટ્રીકની પરીક્ષા આપવાની રાજાઓમાં પહેલવહેલી પહેલ કાઢી હતી અને મુમ્બઇની ધારાસભામાં મેમ્બર થયા હતા. એટલુંજ નહિ પણ યૂરોપ, અમેરિકાનો પ્રવાસ પણ કરેલો હતો, છતાં તેમનું પવિત્ર જીવન એક નમુનારૂપ હતું. પ્રાતઃકાળથી બાર વાગતાનો વખત તેમનો શિવપૂજનમાં જતો હતો. બપોરે ધર્મ સંબંધીના ગ્રંથો વાંચતા. સાંજે લીંમડીમાંનાં ઘણાં દેવળોમાં ધર્મભેદનો ત્યાગ કરી દર્શન કરવા જતા હતા શહેરની ભાગોળે શ્રી જસુનાથ મહાદેવનું એક ભવ્ય દેવાલય બંધાવેલું ત્યાં પણ નવદુર્ગાની સ્થાપના કરેલી તેનાં દર્શન કરતા અને આવ્યા પછી અરજદારની અરજીઓ લેઇ એકેએક બોલાવી વાંચે તેમને દાદ આપતા, ને કામ મંગાવવા જેવું હોય તો મંગાવી જોતા. અધિકારી સામે દાદ માગવા કોઇ આવ્યુ હોય તો ચોપદાર જાસુસ વગેરેને દૂર રાખી એકાંતમાં તેની વાત સાંભળતા અને યોગ્ય ન્યાય આપતા. નવ દસ વાગ્યા પછી આ માસિકના તંત્રી સાથે બબે ત્રણ ત્રણ કલાક ધર્મ સંબંધીની કે બીજા સંબંધની વાતચિતમાં કાઢતા. આવા મહાન નરેશના રાજ્યમાં શ્રી રાઘવજીભાઇ, તેમના પવિત્ર પુત્ર વિસનજીભાઇ, તથા શ્રીયુત રા. રા. કરૂણાશંકર જોશી વગેરે અનેક રત્નો ભેગાં થયાં હતાં. લીમડી શહેરમાં મોટું વર્ષાસન આપી અગ્નિહોત્ર પણ કરાવતા હતા. કાશીમાં અન્નક્ષેત્ર સ્થાપન કર્યું હતું. અને ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં વીસનગરમાં શ્રી નિલકંઠ મહાદેવમાં અને ખેરાલુમાં તંત્રીએ સ્થાપન કરેલાં શ્રી બહુચરાજીમાં દર વરસનું સો સો રૂપિયાનું વર્ષાસન આપી ચોઘડીઆં બેસાડેલાં હતાં. આ સમયમાં લીમડી રાજ્ય એક નમુનારૂપ હતું. સ્વ. દરબાર શ્રી જશવંતસિંહજીએ મહાત્મા રાઘવજીના પવિત્રપણાની કદર કરી હતી અને ગાયત્રી પુરશ્ચરણના અંતે યજ્ઞાદિમાં ખર્ચવાને ભારે રકમ આપી હતી. રા. રા. વિસનજીભાઇ માટે મહારાજાના ઉચ્ચ વિચારો હતા. તેમના પ્રમાણિકપણા માટે મહારાજાની ખાત્રી હતી અને પોતાની ભલામણથીજ રા. રા. વિસનજીભાઇ ભુજ રાજ્યમાં ઘોડાર

સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટનો હોદ્દો ભોગવે છે, અને ભુજ રાજ્યના મહા રાવશ્રી પણ તેમના તરફ માનની લાગણીથી જુવે છે. લીંબડી રાજ્યમાં તે વખતે સોનું ને સુગંધ એ ભેગાં થયાં હતાં. મહાત્મા રાઘવજીના પુત્ર વિસનજીભાઇ પણ શ્રી બાલાત્રિપુરાના પરમ ભક્ત છે અને તેમને માતાજીના અદ્દભૂત ચમત્કાર વખતો વખત જણાય તેમાં કંઇ નવાઇ સરખું નથી. આ જીવનચરિત્ર વાંચવાથી મને ઘણોજ આનંદ થયો છે. આવું પવિત્ર જીવન ઇશ્વરની પૂર્ણ કૃપા વગર બનવું દુર્લભ છે. શ્રીમાન્ વિશનજીભાઇને દીર્ઘાયુષ્ય આપો એવી પરમાત્મા પ્રત્યે વિનંતી છે.

અંજલિઃ—આ નામના માસિકના પ્રથમ વર્ષના જાનેવારી ફેબ્રુવારી માસના અંક ૭–૮ ભેગા શ્રી બંધુ મંડળ કરાંચી તરફથી અમને મલ્યા છે. માસિક બાલ્યાવસ્થામાં છતાં તેમાં લેખો બહુ સારા ચર્ચાય છે. હાલના જમાનામાં લોકોને શૃંગારની વાર્તાઓ વાંચવાનો શોખ વધ્યો છે. અને લોકોની રૂચિને અનુસરી તેવી વાર્તાઓ ઘણાં માસિકમાં છપાય છે. તેથી લોકોને બીજા વિશયો વાંચવા નિરસ લાગે છે. પરંતુ તેથી કરી માસિકના તંત્રી કે સંપાદકે ઉત્તમ જાતના લેખો લખવામાં પાછા હઠવાનું કારણ નથી. આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ ટપાલખર્ચ સાથે રૂ ૧–૧૧–૦ છે.

સ્પિરીચ્યુએલીઝમ અને મંત્રશાસ્ત્ર.

(લેખક તંત્રી.)

(ગત વર્ષનો પૃષ્ઠ ૪૧૪ થી અનુસંધાન.)

મંત્રશાસ્ત્રના ચમત્કારો હજુ પણ આ વિશ્વમાંથી ગયા નથી. આ વાતનો અનુભવ ઘણા માણસને પ્રસંગોપાત થાય છે પરંતુ તે પ્રજાવર્ગ આગળ આવતો નથી. અને આવે છે તે કેટલાંક કારણસર સત્યતા ભરેલો આવતો નથી કારણ કેટલાક પૈસા કમાવાની ખાતર અગર પોતાની મહત્તા બતાવવા ખાતર ખોટાં બણુગાં ફુકે છે પરંતુ "સાચને કદી ન લાગે આંચ" એ કહેવત પ્રમાણે સાચી વસ્તુ ઢાંકી રહેતી નથી.

સદ્દગત શ્રી રાઘવજી શર્મા કે જેઓ ભુજ રાજ્યના ઘોડાર સુપરીન્ટેડટ સાહેબ વિસનજીભાઇ રાઘવજીના પિતા થાય છે તેમનું જન્મચરિત્ર રા. રા. શેઠ ખીમજીભાઇ પુંજાભાઇએ છપાવી પ્રસિદ્ધ કર્યું છે જેનો ઉપાયદો સવિસ્તર રિવ્યુ ઉપર લેવામા આવ્યોછે. પરંતુ મરહુમ રાઘવજીભાઇ એક મહાત્મા જ અથવા તો અંશાવતારી પુરૂષ હતા જેમણે બ્રહત (મોટાં) ગાયત્રી પુરૂશ્વરણ પાંચ અને લઘુ ચાર કર્યાં હતા. બ્રહત પુરૂશ્વરણ ૧ માં ૨૪૦૦૦૦૦ ચોવીસ લાખ ગાયત્રીનો જાપ હોય છે અને લઘુમાં ૧૨૫૦૦૦ એક લાખ પચીસ હજાર ગાયત્રીનો જાપ કરવો પડે છે. એટલે નવ પુરૂશ્વરણમાં તેમણે એક કરોડ ને પચીસ લાખ ગાયત્રીનો જપ કર્યો હતો અને પોતાના અંતકાળ વખતે પોતાના પવિત્ર સદાચરણી પુત્ર વીસનજીભાઇ પાસે બીજુ કંઇ ન માગતાં સ્વાશ્રમે ૫૦૦૦૦૦ પાંચ લાખ ગાયત્રીનો જાપ કરવાનું માગી લીધુ હતું. તેમજ પોતાનાં નિકટનાં સગાં વહાલાં કે શિષ્યવર્ગને પોતાના મરણ માટે દીલગીર થતાં તેમને તેઓએ આગ્રા કરેલી કે તમારો મારા માટે તમને દીલગીરી થતી હોય

તો મારા મરણ પછી અમુક સખ્યાનો ગાયત્રી જાપ કરજો. આ મહાત્માના પુત્ર વીસનજીભાઇ પણ સત્યવાદી પ્રમાણિક છતા પૂર્ણ ભક્ત છે શ્રીબાળા ત્રિપુરા પત્યે તેમની પૂર્ણ ભક્તિ છે. આવા સુદ્ધાચરણી પુરૂષને દૈવી ચમત્કારો જણાય તેમા કંઈ નવાઇ સરખુ નથી. તેઓ તરફથી તા. ૧૦-૧-૧૭ નો પત્ર મને મળ્યો છે તેમા તેઓ નીચે પ્રમાણે લખે છે " ખરી શ્રદ્ધાનું રહસ્ય શુ છે તે ભગવતીની કૃપા વગર સમજી શકાય એમ નથી અને સંચિત વગર તે બનવું દુર્લભ. દૈવી અદ્‌ભૂત ચમત્કારનો બીજો પણ દાખલો હું આપને જાહેર કરું છું તે નીચે પ્રમાણે:–આ ગઇ દીવાલી પહેલાં કાઠીયાવાડ તાબે વીરપુરથી મારા મિત્ર કવિરાજ ગૈારીશંકર ગેાવિંદજી વિપ્ર અહીં ભુજ આવેલા હતા. તેઓ બીજે સ્થળે ઉતરેલા હતા પરંતુ તેઓ તે સ્થળે જમવા ખાવાના અને જરૂરી કામ પુરતા રહેતા હતા અને બાકીનેા સઘળેા વખત ઘણે ભાગે મારે ત્યાં ગુજારતા હતા. એક દિવસે તેઓ રાત્રે મારે ત્યાં પુજા કરવાના સમયપર આવેલા અને માતાજીના પુજન વખતે તેઓ મારી સાથે સામીલ હતા. પુજન કરી રહ્યા બાદ શ્રી મહામાયા ભગવતીને બીજી પ્રસાદી સાથે મેં દુધનું નૈવેદ કરેલું તે દુધ જે પાત્રમાં ધરાવેલુ તે પાત્રમાથી બીજા પાત્રમાં રેડી કવિરાજને આપવું જોઇએ તેમ છતાં વાતચિતમાં સ્મરણ ન રહ્યાથી તે પ્યાલેા કવિરાજના હાથમાં આપ્યેા અને કવિરાજે તે દુધનેા પ્યાલેા મેાઢે માંડીને પીધેા અને પાછું ફરીને તે પાત્ર મારા હાથમાં મુક્યું જેને ભૂલથી માતાજીની પુજાનાં બીજા પાત્રો સાથે થાલમાં વાતેાની લેમાં મુક્યું જે થાલમાં શ્રી મહામાયા ભગવતીની પ્રતિમાને સ્નાન કરાવી સઘરી રાખેલુ તીર્થોદક એક પ્યાલામાં હતું ને તેના ઉપર ઢાંકણુ ઢંકેલુ હતું. મે કવિરાજવાળું પાત્ર મુકયા બરાબર તીર્થોદક ઉપર ઢાંકેલું ઢાંકણું એકદમ ઉછળીને ત્યાથી ચાર કુટને અંતરે પડ્યું અને ઉડતાની સાથે એ ઢાંકણુ જાણે પંચ પાત્રની સાથે જોરથી ચેાટેલુ હેાય અને તેને જોરથી કેાઇ ઉખેડી ફેંકે ને જેવેા અવાજ થાય તેવેા અવાજ તેનેા થયેા હતેા. તે પણ વાતેા કરવાના જોસમાં મ્હારા ખ્યાલમાં કંઇ રહ્યું નહિ પણ શ્રી ભગવતીની પ્રેરણાથી તે પડેલુ ઢાંકણું મેં જ્યારે ઉપાડ્યુ તે વખતે મારી મનોવૃતિ ઠેકાણે આવી અને મને ખ્યાલ થયેા કે આ પંચપાત્ર પરનું ઢાંકણુ ઉછળવાનું કારણ શું છે ? એ પાત્રમાં તેા કંઇ ગ્યાસ ભર્યો નહેાતેા અને એવું કંઇ એ ઢાંકણું પંચપાત્ર ઉપર ટાઇટ કરી ઢાંકયુ નહેાતું કે જેથી તે પેાતાની મેળે જોસથી ઉડી દુર જઇ પડે ને તેનેા અવાજ થાય. પરંતુ શ્રી ભગવતીએ પેાતાની પૂર્ણ દયાથી અને આ વાત પેાતાને અણગમતી હેાવાથી મને ચેતવણી આપી કે આ અજીઠુ દુધનુ પાત્ર પુજાની સામગ્રીના પાત્રોમાં રહ્યું તેનું આ પરિણામ છે. એ વાતની ખાત્રી થયાથી અમેા બન્ને જણાએ માજીની સ્તુતિ થએલેા અપરાધ ક્ષમા કરવા કરી હતી. વળી ચાલતા અઠવાડીયામાં પણ એવેાજ બીજો ચમત્કાર જણાયેા હતેા પણ તે લખવાથી વધારે લંબાણુ થાય માટે લખી તસ્દી આપતેા નથી. અને સાધારણ ચમત્કારેા તેના ભાસ રૂપી વખતેા વખત બને છે ઇત્યાદિ."

આ ચાલુ જમાનામાં જે દાખલાઓ લખવામાં આવે છે. તેને માટે હજારેા કુતર્ક કરવામાં આવે પરંતુ સત્ય બાબત લખવામાં ભય રાખવાનું કંઇ કારણુ નથી.

મંત્રની સત્યતા માટે ટુંક મુદત ઉપર મને જે અનુભવ થએલેા તે હકીકત આશ્ચર્ય પમાડે તેવી હતી જે વાંચકવર્ગના વિચાર માટે મુકુ છુ. મારાં પત્નીને ગયા શ્રાવણ માસમાં રાંઝણુ જેને એલેાપથીક વિદ્યામાં સાએટીકા કહે છે અને જેને દુઃસાધ્ય માનેલું છે તે થયું હતું. આ દર્દ એવી રીતનું થાય છે કે–આખા શરીરમાં મેાટામાં મેાટી અને લાંબી સાએટીક

નર્વ છે, જે નર્વ થાપામાંથી સાથળમા થઇ પગમાં ઠેઠ સુધી જાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં અગર કેટલાંક કારણથી યુવાવસ્થામાં પણ એ નર્વમાં વિજાતીય મળનો સંચય થવાથી તેમાં અત્યંત દુઃખાવો થાય છે તે એટલે સુધી કે ઉભા રહેતાં પગ ફાટે છે, આખી નર્વમાં અસહ્ય દુઃખ થાય છે તેમાં ઝંઝણી અથવા કીડીઓ ચડતી હોય એમ લાગે છે. આ દર્દથી ટટાર ઉભા રહી ચાલી શકાતું નથી તેથી કેડમાંથી પણ વળી જવાય છે. આ દર્દમાં રાતે અત્યંત વેદના થાય છે ને નિદ્રા આવતી નથી. આ દર્દના ભોગ થઇ પડેલા સંખ્યાબંધ દરદીઓ જોવામાં આવે છે. અને તે માટે અનેક જાતની દવાઓ પીવાની કે ચોળવાની પણ નિષ્ફળ નીવડે છે.

મારા ઘરમાં આ દર્દની શરૂઆત ગયા શ્રાવણ માસથી થઇ હતી. પ્રથમ તો આ દર્દ થોડે થોડે શરૂ થયું હતું તે વખતે સંધીના હશે તેમ કલ્પનામાં આવ્યું હતું. આ દરદ ઉપર લીનીમેન્ટો ચોળવામાં આવ્યાં હતાં. વિદ્યુતના પ્રયોગ કરતાં થોડો આરામ જણાતો પણ ફરી એક દર્દ શરૂ થતું તે પછી મારા પુત્રના લગ્ન સંબંધીની તૈયારી કરવામાં તેમને નડીયાદ રહેવું પડ્યું. રાંઝણ મંત્રાવાથી મટે છે એમ તેમના જાણવામાં હોવાથી ત્રણ ચાર સ્થળે મંત્રાવી પણ કંઇજ અસર થઇ નહિ અને દરદ ઉત્તરોત્તર વધતું ગયું. ગયા માગશર માસમાં મારા પુત્રનું લગ્ન નડિયાદમાં થએલું તે વખતે તેમને આ દર્દની સખ્ત વેદના હતી. રાતે નિદ્રા આવતી નહિ ને હરવા ફરવાનું ઘણી મુસ્કેલીથી થતું. ડાબો પગ જેમાં દર્દ થતું હતું તે અત્યંત ભારે થયો હતો. ઉપાડવો પણ મુશ્કેલ હતો અને સીધા ઉભા રહી ચલાતું નહોતું. છતાં પણ તેઓ નડીયાદથી ગયા પોસ માસ સુદ ૫ સુધી પરવારી શક્યાં નહોતાં. તેઓ નડીયાદ હતાં તે વખતે સંખ્યાબંધ દવાઓનો ઉપયોગ કર્યો હતો. મહા યોગરાજ ગુગળ પણ કેટલોક વખત લીધો હતો પણ બધું ધૂળ પર લીપણ જેવું હતું. મિતિ પોસ સુદ ૬ શનિવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૩૦-૧૨-૧૬ ના રોજ હું અમદાવાદ ગએલો તે વખતે તેઓ અમદાવાદ આવેલાં તેમને થતી અસહ્ય વેદના જોઇ મનને પરિતાપ થતો હતો. શો ઉપાય કરવો તેને માટે વિચાર કરતાં આ દર્દ મટાડવાને ચાર પાંચ ઉપવાસ કરાવવા એવો વિચાર થયો પરંતુ તેમ કરવા તેમણે ના પાડી. છેવટ ઉપચાર માટે વીસનગર આવવા મેં સલાહ આપી. મિતિ પોસ સુદ ૧૩ શનિવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૬ જાનેવારી સન ૧૯૧૭ ના રોજ તેઓ વીસનગર આવ્યાં. તા. ૮ જાનેવારી સન ૧૯૧૭ ના રોજ રાંઝણ મંતરનાર વડનગરના નગારી બારોટ પાસે મંતરાવતાં ત્રણ દિવસ દર્દ નાબુદ થએલું જણાયું ચોથા દિવસે હતું તેમજ થવા લાગ્યું. તે પછી ખેરાલુના જે મુસલમાન રાંઝણ મંતરવામાં પ્રખ્યાત હતા અને જેઓ હું ખેરાલુમાં ફોજદારી શીરસ્તેદાર હતો તે વખતે નાની ઉંમરના હતા તેમના પિતા સાથે મારે અત્યંત પ્રીતિ હતી. તેમની પાસે મિતિ પોસ વદી ૬ રવિવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૧૪-૧-૧૭ ના રોજ ગએલા તેમણે મંત્ર ભણી કામઠાનો તીર પગ ઉપર ફેરવ્યો પરંતુ તેથી પણ કશો અસર થયેલ નહિ. તેથી મારી તથા તેમની શ્રદ્ધા મંત્ર ઉપરથી ઓછી થઇ કે દવા વગર મટવાનું નથી. મારો સ્વભાવ હમેશ સત્યની શોધ કરવાનો છે. પ્રયત્નમાં નિષ્ફળ થતાં હું નાઉમેદ થતો નથી અને ફરી પ્રયત્ન કરૂં છું. આવા મારા સ્વભાવથી મને કેટલીકવાર યશ મળે છે તેથી વધારે પ્રયત્ન કરવાને મને મન થયું. મારાં પત્ની કહેવા લાગ્યાં કે મંત્રથી કંઇ થવાનું નથી. મિતિ પોસ વદી ૮ મંગળવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૧૬ જાનેવારી સન ૧૯૧૭ રોજ સુમારે દશ

વાગતાની વખતે બજારમાં કામ સારૂ ગયેા હતેા. ત્યાં હું ભૂલતેા ન હાેઉ તેા સવાળાના મીયાં ઇબ્રામખાં અટકે દિવાન મને મલ્યા. તેઓ મ્હારા પાસે વકીલાતના સબંધે બે ત્રણ વખત આવેલા તેથી મારે તેમની ઓળખ હતી. સવાળાના મતાદાર કુટુંબના અને બીજા રાંઝણુ મંતરવામાં એકો ગણાય છે. મેં મ્હારા ઘરની સઘળી રાંઝણની હકીકત કહી. તેમણે કહ્યું કે એક કલાકમાં હું એ દર્દ મટાડી દઈશ. મને એમ લાગ્યું કે "એક જાળામાં સેા સાપ" જેવું હશે. મેં તેમનું હાસ્ય કર્યું. તેમણે મને કહ્યું કે અનુભવ કર્યા પછી જે કહેવું હેાય તે કહેજો. જો કે રાઝણના દરદીએ સામે પગલે મંત્રાવવા અમારે ત્યાં આવવું જોઇએ તેા પણ તમારી સાથેના સ્નેહથી હું તમારે ત્યાંજ આવું છું એમ કહી તેઓ ઘેર આવ્યા. કુવાના કાંઠા ઉપરથી વગર બેાલ્યા સાત ઠીકરીઓ લઇ આવવા કહ્યું ને તે લાવી આપી પછી તીર ને કામઠું તથા એક પૈસાનેા લેાબાન, એક નાળીયેર અને પાશેર ગેાળ લાવી આપવા કહ્યું અને તે અમે તુરત મંગાવી આપ્યેા. તે પછીની એ રેાજની હકીકત મારી નિત્ય નોંધ પેાથીમાં લખેલી છે તે નીચે પ્રમાણે—

મિતિ પેાસ વદી ૮ મંગળવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૧૬ જાનેવારી સન ૧૯૧૭

"રાંઝણુ મંતરવા માટે સવાલાના મીયાં આવ્યા હતા. તેમણે વીસનગરમાં ઘર આગળ આવી, એક તીર રાંઝણવાળા પગે ફેરવી મંતરવાની ક્રિયા કરી હતી. લેાબાનનેા ધૂપ ચાલુ કર્યો હતેા. મંતર ભણી ઠીકરીઓની દેરડીને મારી પાડી નાંખતા. અને ક્યાં સુધી ઉતરે છે તે પુછતા. મંત્રમાં કેટલેા અદ્દભૂત ચમત્કાર છે તે આ માણસે રાંઝણુ મંતરી તે વખતે તેમને પડી હતી. રાંઝણુ મંતરતી વખતે ઘણા માણસ ચકર આવી પડી જાય છે, ઝાડેા પેશાબ થઇ જાય છે એમ લેાક વદતિ હતી તેમ તે પણ કહેતા હતા અગર કેટલાક બેશુદ્ધ થઇ જાય છે મ્હારા ઘરમાં તેઓ વહેમી કે બીકણુ નહેાતાં. છતાં મંતરતી વખતે તેમને પગમાં અત્યંત વેદના થવા લાગી તેા પણ તેમણે તે ભાવ પ્રદર્શિત કર્યો નહેાતેા. ને શું થાય છે તે તરફ તેમનું ધ્યાન હતુ. મંતરતા પહેલાં તે પગ ઉપર ઘણા લેપ ને દવાઓ કરેલી તેથી દરદ દબાયલું ફરી શરૂ થયુ હતું અને પગ હમણાં ફાટી જશે એમ તેમને *લાગતું હતું એટલુંજ નહિ પણ ચક્કર આવે તેમ તેમને થવાથી નીસરણીનેા કઠેરેા* જે તેમની પાસે હતેા તેને તેમણે પકડી લીધેા. તેણે કહેલું કે રાંઝણનું દરદ થાપાથી પગની આગળી સુધી ઉતરે છે કે નહીં તે વાત સત્ય કહેજો મારી શરમથી જુઠું બેાલશેા તેા દરદ રહી જશે. સાપ કે વીંછી કરડયેા હેાય તે ઉતારતાં જેમ દરદ કમી થઇ નીચે ઉતરતું જણાય છે તેમ દરદ થેાડે થેાડે નીચે ઉતરતું ગયું દરદ તે સ્થળેથી કમી થતું ગયું છેક પગના તળીયાએ થઇ આંગળીના ટેરવે આવ્યું અને માત્ર અરધા કલાકમાં આખા પગનું દરદ જાણે હતુંજ નહિ તેમ થઇ ગયું. તેણે તાંબાની વીંટી મંતરી અંગુઠા પાસેની તર્જની આંગળીએ પહેરાવી. તેણે કહ્યું હવે તમારેા પગ પહેલાં હતેા તેવેા હલકેા ને દરદરહીત થયેા છે કે નહીં તેની ખાત્રી માટે સપાટાથી નીસરણી ઉતરી થેાડે ફરી પાછાં આવેા. પછી તેઓ ઝપાટાબંધ તેજ પગેથી ઉતરી થેાડે દૂર જઇ આવ્યાં ને દરદ કમી થયું. આજના આખા દિવસમાં ને રાત્રિએ તેમને વિશ્રાંતિ જણાઇ હતી. મુકામ વીસનગર."

મંત્રનેા કેટલેા તાત્કાલિક ચમત્કાર છે એ સંબંધી મેં મારા "બાલાસ્તવન અને દૈવી અદ્દભૂત ચમત્કાર"ના પુસ્તકમાં વર્ણન કરેલું છે. મારાં પત્નીને જે સાએટીકા જેવું દર્દ છ માસથી

હેરાન કરતું હતું અને કેટલીક દવાઓ કરતાં મટતું નહોતું તે દર્દ અરધા કલાકમાં નાબુદ થયું અને હજુ સુધી પણ ફરી જણાયું નથી. એવા મંત્ર માટે પણ અશ્રદ્ધા અને વહેમની નજરે શું આપણે જોવાનું છે? અને તેમ કરીએ તો પછી આપણે કાશીના પંડિતને જીતનાર જેવા કહેવાઇએ. એમ કહેવાય છે કે એક પંડિત આવી પોતાની માને કહ્યું કે હું કાશીના પંડિતને જીતી આવ્યો. માએ પુછ્યું કે શી રીતે? તેણે કહ્યું કે જે વાતના તેમણે આધાર બતાવ્યા તે ખોટા છે ને હું માનતોજ નથી એમ કહ્યા કર્યું, એટલે તેઓ થાક્યા. મંત્રની અસર થવામાં શ્રદ્ધા અને કરનાર માણુસના દૃઢ સંકલ્પની જરૂર છે.

સ્પિરિચ્યુએલીઝમ.

આ સંબંધે દૈવી સંદેશ નામના માસિકના જાનેવારી સન ૧૯૧૩ ના અંકમાં નીચેનો ધ્યાન ખેંચનાર લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે.

બાળયોગી.

" હાલમાં એક બાળયોગી છે કે જે ઘણા મનુષ્યનું ધ્યાન અત્યાર સુધી વહેમ તરીકે મનાતી વસ્તુઓ તરફ ખેંચી રહેલ છે. આ બાળક દક્ષિણમાં સાવંતવાડીનો રહેવાસી છે, અને તેની ઉમર ફક્ત ૧૩ વરસની છે. તે ગૌડ બ્રાહ્મણના કુળમાં જન્મ્યો છે, અને તેનું નામ નારાયણ ગોવિંદ ભાગવણુકર છે. આ બાળક નિશાળમાં તોફાન કરવા લાગ્યો તથા રખડેલ થયો તેથી તેને નિશાળમાંથી કાઢી મુકવામાં આવ્યો, તો પણ તેણે ઇગ્લીશ બે ધોરણ સુધી અભ્યાસ કર્યો, ત્યાર પછી એના મોટા ભાઇએ તેને પોતાના ધંધામાં જોડ્યો છે.

તેની સાળીના શરીરમાં કોઇક ભૂતે પ્રવેશ કર્યો હોય એમ માલુમ પડયું હતું; પણ જ્યારે એક વખત તે પોતાનાં સગાં વહાલાં સાથે મંદિરમાં દર્શનાર્થે ગયો હતો ત્યારે ત્યાંથી પાછા ફરતાં એકાએક એક મહાન આનંદી શ્વેત મૂર્તિ જણાઇ. આ બનાવ પછી જ્યારે તે બાળક ઘેર આવ્યો ત્યારે તેણે પોતાની સાળીના શરીરમાં રહેલા ભૂતને હુકમ કર્યો કે તારે ચાલ્યા જવું પણ તેણે તેમ કરવા ના પાડી પણ આખરે જ્યારે તેણે દબાણ કર્યું ત્યારે તે ભૂત તેના શરીરમાંથી ચાલ્યું ગયું અને ફરીથી દેખાયું નથી.

આ બનાવ પછી તેણે એક વખત એકઠા થએલા ઘણા લોકોને સમજાવ્યું કે દોઢસો વર્ષ પહેલાં મારા કુટુંબમાં સીતારામ મહારાજ નામના પુરૂષ થઇ ગયા છે, અને તેજ મહાન પુરૂષે કોઇ મહાન ધાર્મિક સેવા કરવાને મારૂં શરીર પસંદ કર્યું છે, અને જણાવ્યું છે કે કેટલાક વખત પછી કોઇ મહાન પુરૂષ મને લઇ જવાને આવશે ત્યારે તમારે કોઇએ તેમને અટકાવવા નહિં, તેમજ મને પરણાવવાનો વિચાર કરવો નહિ. અને તે બાળયોગી માટે એવું કહેવામાં આવે છે કે તે સંત પુરૂષોના સંબંધમાં રહી પોતાનું આત્મિક જીવન ઉન્નત કરે છે.

ઉપર પ્રમાણેની ભવિષ્યવાણી જણાવ્યા પછી કેટલેક વખતે જ્યારે તે એક વખતે ભજન ગાતો હતો ત્યારે તેનો બાહ્ય દેખાવ જાણે કે કોઇ અદૃશ્ય શક્તિએ ચાવી આપી હોય એમ બદલાતો જણાયો. ત્યાર પછી હમેશાં ભજનની શરૂઆતમાં સીતારામની પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે, તાળ અને મૃદંગ સાથે ભજન ગવાય છે અને તે બાળયોગી રૂદ્રાક્ષની માળા તથા ભૂરાં વસ્ત્ર પહેરે છે. જ્યારે તે ભજન ગાય છે ત્યારે ભજન પૂરાં થતાં સુધી કલાકોના

કલાકો સુધી પોતાના શરીરને એકજ સ્થિતિમાં રાખે છે; અને ભજન ગાતી વખતે હમેશાં બીજા મનુષ્યો તરફ વાંકો વળી નીચું મોં રાખે છે અને આ સ્થિતિ તે ભજન પુરાં થતાં સુધી બદલતો નથી. તેના ભજન વચે બીલકુલ અટકાવ પડતો નથી. અને સમયાનુસાર નવાં ભજન પણ તે જોડે છે. આ બાળયોગી રામદાસ, તુકારામ, અને કબીરનાં પદો તથા ભજન ગાય છે, અને તે ઉપરાંત તેણે પોતે પણ અત્યાર સુધીમાં ૨૫૦૦ નવાં ભજન જોડયાં છે, અને તે કીર્તન બનાવવામાં પોતાની શક્તિ એવી બતાવે છે કે જાણે તે જન્મથીજ કવિત્વ શક્તિ સાથે જન્મ્યો ના હોય! જો કે પોતે નિશાળમાં બરાબર શીખ્યો નહિં તો પણ આ બનાવ એની બાબતમાં ઘણેજ ચમત્કાર રૂપ લાગે છે. તે પોતાના બધા ભજનમાં નિર્દોષ પવિત્ર જીવન કેમ ગાળવું તે શીખવે છે અને મહાન પુરૂષો સમજાવી શકે તેટલી સરળ અને સારી રીતે સમજાવે છે; અને જ્યારે તે બોલે છે ત્યારે બધા લોકો પ્રેમ અને માનના વિચારોથી ઉભરાઇ જાય છે, અને એકદમ સ્ફુરતામાં આવે છે.

આ બાળયોગી ભજન ગાતી વખતે લોકોના મન પર ઠસાવે છે કે ઘણાજ થોડા સમયમાં કોઇ પહેલાંના મહાન પુરૂષ પૃથ્વી ઉપર જન્મ લેશે, અથવા તેમના વાસ્તે તૈયાર થએલી કોઇ વ્યક્તિ દ્વારા દુનિયાનો વિકાસ આગળ વધારવામાં મદદ કરવાને આવશે; અને બોધ આપે છે કે તે મહાન વ્યક્તિને મદદ કરવાને આપણે આપણાં શરીર અને મન શુદ્ધ બનાવવાં જોઇએ.

તેણે અને તેના ભાઇએ તેઓનો ધંધો બંધ કરી દીધો છે. અને એક વખત કીર્તનમાં જણાવ્યું હતું કે તે પોતે ઉત્તર તરફ યાત્રા માટે જનાર છે."

આ લેખના મૂળ લેખકે આમાંના કેટલાક બનાવ જાતે જોયા છે. (ઇન્ગરેજી ઉપરથી) મગનલાલ બેચરદાસ પટેલે ગયા જાનેવારી માસમાં ભૂતોના તોફાનો સંબંધે લખેલો લેખ તંત્રીના વાંચવામાં આવ્યો હતો તેથી તેમાં લખેલા સદ્‌ગ્રહસ્થોને થતી પીડા બંધ કરવા માટે મારૂં મન આકર્ષાયું હતું. તેમાં લખેલા બે ગૃહસ્થોને મેં તુરત પત્ર લખ્યા હતા અને તે સાથે મેં નવમા વર્ષના અંક ૧૧ માં પૃષ્ઠ ૪૦૫ ઉપરનો રિપરીચ્યુએલીઝમનો લેખ જોવા માટે તે અંક બન્ને ગૃહસ્થો તરફ મોકલ્યો હતો. તેથી નાંદોદથી રા. રા. જગનદાસ કાલીદાસનો તા. ૩–૧–૧૭નો જવાબ મને આવેલો કે "આપ સાહેબે પરમાર્થ કામ કરવા સંબંધે કાળજી ધરાવી લખેલો પત્ર તથા આપનું ધન્વંતરી નામનું ચોપાન્યું મલ્યું છે જેથી આપનો ઘણો ઉપકાર મારા ઉપર થયો છે. તે વિશે આપના માગવા પ્રમાણે જવાબ આપું છું કે પેપરમાં છપાયલી હકીકત મારા ઘરમાં બની છે. અને બહુજ દુખાંત થયું છે. આપના બાફનો માણસ હમોને મલી આવ્યો છે તેણે ઉપાય કરવાથી તે દિવસથી આજ પંદર દિવસ થયાં કંઇ હકીકત બની નથી" વગેરે લખે છે. જો કે મેં સયાજી વિજયમાં આ હકીકત વાંચી હતી તો પણ નાંદોદના કોઇ માણસને મળી તમામ હકીકત મેળવવા મારૂં મન દોરાયું હતું અને તે બાબતની તપાસ કરવામાં હું રોકાએલો હતો કારણ સત્ય શોધ કરવા તરફ મન હમેશાં આતુર રહે છે. મારા દ્રઢ સંકલ્પને લીધે કહો કે અનાયાસ તા. ૨૧–૨–૧૭ ના રોજ હું અમદાવાદથી વીસનગર આવતો હતો તે વખતે મહેસાણા સ્ટેશનથી પુરૂષોત્તમદાસ ગિરધરદાસ નાંદોદવાલાનો મારે સંગાત થયો હતો. મેં તેમને પુછ્યું કે તમો જગનદાસ કાલીદાસ નાંદોદનાને ઓળખો છો? તેમણે કહ્યું કે હા. હું તેમને ઓળખું છું. હું ને તે એકજ

ખડકીમા રહીએ છીએ ને તે મારા પાડોશી છે અને થોડા દુરના મામા થાય છે. મે કહ્યું કે મારે તેમના સબંધી કેટલીક હકીકત જાણવાની છે તે તમે સાચેસાચી જાણવા કે જોવામાં અગર અનુભવમાં આવી હોય તે કહેશો ? ત્યારે તેમણે હા પાડી. પછી મેં તેમને પુછ્યું કે તેમના અને બીજા સબંધે સયાજીવિજયમાં જે લેખ હતો તે વાત ખરી હતી ? તેમણે કહ્યું કે હા. મે કહ્યું કે તમે પોતે મને પુછુ તે હકીકત કહો. તેમણે જે હકીકત મને પુરી પાડી તે નીચે પ્રમાણે છે.

જગનદાસ રામાનંદી છે. એમને ત્યાં ગયા જાનેવારી સન ૧૯૧૭ પહેલાં ચાર માસથી ભૂતો ઘરના માણસોને બ્હીવરાવતાં હતાં. વળી ઘરમાં ઝાડે ફરતાં હતાં. જગનદાસ તથા તેમનાં પત્ની દ્વારકા યાત્રાએ એક માસ સુધી ગયાં હતા તેવામાં ઘરમાં જગનદાસની દિકરી અને ભત્રીજાની વહુને રાતે બ્હીવરાવતાં હતાં. જગનદાસ તથા તેમનાં પત્ની યાત્રાએથી નાદોદ આવ્યા પછી જગનદાસના ભત્રીજા મણિલાલના બે વર્ષના દિકરાને ભૂતોએ તેને તેની મા લઇ સુઇ રહી હતી ત્યાથી લઈ જઇ કોઠીમાં સંતાડ્યો હતો. અને તેની માના ગોડામા કપડાના ડુચા ઘાલ્યા હતા. જગનદાસ દ્વારકાંની યાત્રાએ જઇ આવ્યા પછી લગભગ પંદર દિવસે એક રોજ સવારના આઠ વાગતાં તેમની દીકરીની દીકરી બે માસનીને ઘરમા ઘોડીયામાં સુવારી હતી. પોતે મેડા ઉપર પૂજા કરતા હતા. બૈરાં ઘર બહાર આગણામાં હતાં ઘોડીયા નીચે તાપ માટે કઇ મુક્યુ નહોતું. બાળકને સુવારી તેના ઉપર ઢાંકેલું કપડું ત્યાંથી લઈ ઘોડીયા નીચે મુક્યું થોડા છેટે પાન પડેલું તે લાવી તેમાંથી તે કપડા ઉપર ઘાસતેલ છાંટ્યુ અને દીવાસળીની પેટી લાવી કપડું સળગાવ્યું તેથી ઘોડીયું ને તેને સુવારેલુ બેાઇયું સળગ્યુ. બાળક રોવા લાગ્યુ બૈરા દોડી આવ્યાં તેટલામાં છોકરી દાઝી બળી ગઇ ઘોડીયુ બળી ગયું છોકરીને દવાખાને લઇ ગયા ત્યા સાંજે તેનું મરણ થયું હતું. છોકરી બળી ગઇ તેજ દિવસે બપોરના ત્રણ ચાર વાગતા એજ ઘરના મેડા ઉપર ચોપાળા ઉપર ગોદડાં ખડકેલા તેમા આગ ઉઠી તેથી ગોદડા સળગી ગયાં. તે પછી ત્રીજા દિવસે તેમના ઘરથી થોડે છેટે ગૌશાળા હતી તેમા કડબ ભરેલી હતી અને ગાયવાછડી બધાતી હતી. દિવસના એક વાગતાની વખતે તેમાં આગ લગાડી હતી. ગાય તે વખતે મરવા ગઇ હતી વાછડીને ઘણી મહેનતે કાઢી હતી ગૌશાળા બળી ગઇ હતી. તે દિવસની રાતે જે છોકરી બળી ગઇ હતી તેની માને ઘણી બ્હીવરાવી હતી તેથી તે એક દિવસ તો ગાંડા જેવી રહી હતી. જગનદાસના ઘરમાં બૈરાં છોકરાં ભત્રીજાની વહુ વગેરેને સંપ છે અને તેઓ ધર્મીષ્ટ અને દયાલુ છે જેથી આવું ભયંકર કામ અંદર અંદરથી કરે તે સભવીત નથી. મારા એક મિત્ર સોજીત્રા તાબે પેટલાદના છે. તેઓએ મને ભૂતોથી હાલમાં બનતા બનાવ માટે હકીકત અનુભવની કહી છે એ ગામના એક ઇસમને ત્યાં રાંધેલા અન્ન ઉપર વિષ્ટા પડે છે ને ઘરનાં માણસને ત્રાસ થાય છે. તે માણસને રૂબરૂ લાવી મેળવવા તેમણે મને કહ્યુ છે.

ઘર્ષણ–સ્નાન.*

(અનુસંધાન જાન્યુઆરીના પૃષ્ઠ ૪૦ થી.)

શરીરના સ્વાસ્થ્ય સારૂ શરીરની ત્વચા પૂર્ણ પણે સ્વચ્છ, નીરોગી તેમજ જોરદાર હોવી અવસ્ય છે. પંચ–જ્ઞાનેંદ્રિયોમાં ત્વચા એ સ્પર્શેન્દ્રિય સર્વ પ્રમુખ છે. કાનવડે સાંભળી શકાતું ન હોય કે નેત્રોથી દૂરનો પદાર્થ–સ્પષ્ટ દેખાતો ન હોય તથાપિ એ વ્યંગો શરીરમાં હોવા છતાં શરીર સ્વાસ્થ્ય અથવા આરોગ્ય કાયમ રહી શકે છે. પરન્તુ જો ત્વચા પૂર્ણારોગ્યયુક્ત ન હોય, ત્વચાનાં સર્વ કામો તેના તરફથી યોગ્ય રીતે પાર પાડવાં અશક્ય થતાંજ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય બગડયા શિવાય રહેતું નથી.

પરન્તુ સ્પર્શજ્ઞાન એજ કંઇ ત્વગિંદ્રિયનું મુખ્ય કાર્ય નથી. શરીરની અંદરના નળ, મૂત્રાશય તેમજ ફેફસાંની પેઠેજ ત્વચા એ એક શરીરમાં અશુદ્ધ તેમજ નિરૂપયોગી પદાર્થ બહાર કહાડી નાખનારી મહત્ત્વની ઇન્દ્રિય છે. સાધારણ નીરોગી મનુષ્યની ત્વચામાંથી રોજ સરાસરી ૪૫ તોલા (રૂપિયાભાર) પાણી, ૩૦૦ ગ્રેન ઘનપદાર્થ બહાર પડે છે.

એવું પણ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે એક મનુષ્ય રોજ સરાસરી ૧$\frac{૧}{૨}$ રતલ એટલે એક વર્ષમાં ૬૨૫ રતલ જેટલો મલોત્સર્ગ ત્વચામાંથી કરે છે. એટલે ૮૦ વર્ષનો વૃદ્ધ ગૃહસ્થ પોતાના આયુષ્યમાં ૫૦ હજાર પૌંડ અથવા ૧૫[illegible] બંગાલી મણ વજનનો ઘન તેમજ દ્રવ પદાર્થ પોતાના શરીરના સૂક્ષ્મ છિદ્રમાંથી બહાર કાઢે છે. આ છિદ્રોનો વ્યાસ સામાન્યતઃ [illegible] ઇંચ અને તેની અંદરની ઘર્મ નલિકાનો વ્યાસ [illegible] થી [illegible] ઇંચ પર્યન્ત હોય છે. આ રંધ્રો શરીરના બધાજ ભાગો ઉપર સરખા પ્રમાણમાં પસરાયલાં હોય છે એમ નહીં. તેની બધાના કરતાં વધારે સંખ્યા તેમજ વિસ્તૃતતા પણ સાપેક્ષતઃ હથેળીમાં અધિક હોય છે. આ વિશિષ્ટ ઠેકાણે તેની સંખ્યા દર ચોરસ ઇંચે સરાસરી ૨૭૩૬ થી ૩૫૨૮ પર્યન્ત હોય છે. હાથની પાછલી બાજુએ તેની સંખ્યા ૧૫૦૦, પગનાં તળીયાં ઉપર ૨૭૦૦, તેના ઉપલા ભાગ ઉપર ૧૨૫૮ અને ગાલ ઉપર ૫૪૮ હોય છે એવું સામાન્ય વિધાન કરી શકાય. જો આ છિદ્રો એક બીજાને જોડાઇને ફેલાય તો તે ૮ ચોરસ ઇંચ જેટલાં થશે અને તેની સંખ્યા લગભગ ૨૪ લક્ષ જેટલી થશે.

શરીરત્વચાના અંતરત્વચા અને બાહ્યત્વચા એવા બે થર હોય છે. જે પ્રત્યેક થર તદ્દન સૂક્ષ્મ તર એવા અનેક થરોનો બનેલો હોય છે. અંતરત્વચા પણ નરમ, શ્વેતતંતુમય પરમાણુઓના સમૂહની બનેલી હોય છે. એમાંજ સૂક્ષ્મ સ્નાયુતંતુ પસરાયલાં હોય છે, એને લીધેજ ત્વચાનું આકુંચન થઇ શકે છે. એમાંજ અસંખ્ય સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓ તેમજ જ્ઞાનતંતુ પણ ફેલાયલા હોય છે. આ અંતરત્વચાનો પૃષ્ઠભાગ ઉંચો નીચો હોય છે અને એને લીધેજ શરીરપર અને વિશેષતઃ આંગળાંની પાછલી બાજુએ ઘણીજ કરચલીઓ પડેલી દેખાઇ આવે છે. અંતરત્વચાના ખરબચડાપણાને લીધે બાહ્ય ત્વચામાં પણ એ ખરબચડાપણું આવવું અપરિહાર્ય છે.

આ કરચલીની રક્ત વાહિનીઓમાંથીજ શરીરને ઉઝરડો થતાં રક્ત વહેવા લાગે છે. બાહ્યત્વચામાં આવી વાહિનીઓ બીલકુલ નથી. બાહ્યત્વચાના કોઇ પણ થરને દુઃખ સંવેદના થાય છે તે બાહ્યત્વચાને લીધે અંતરત્વચા ઉપર પરિણામ–અસર–થઈને અંતરત્વચામાજ થતી હોય છે. (અપૂર્ણ.)

* "ચિત્રમય જગત" માંથી ઉતારો.

"Oh trust in God who takes his stand,
He surely has not built on sand."

એ માનવી કેવળ ઇશ્વિર ઉપરજ વિશ્વાસ રાખ. કારણ કે જે તેવા વિશ્વાસ ઉપરજ પોતાના જીવનની ઇમારત ઉભી કરે છે તેની મહેનત રેતીની ઉપર ઘર બાંધનાર મનુષ્યની માફક નિષ્ફળ નિવડતી નથી. આમ છતાં 'સાયન્સ' અને 'સુધારા'ના મિથ્યાડંબર અને મોહમાં આપણે ઇશ્વરને લેખામાં ગણતા નથી, વ્યાધિ નિવારણમાં કુદરત કે ઇશ્વરની ઉપાસનાને આપણે આવશ્યક લેખતા નથી, પણ ફક્ત સ્થૂળ શરીરમાં જડ ઝેરી દવાઓ દાખલ કરી આરોગ્ય અને ઇપ્સીત સંપ્રાપ્ત કરવાની ઉમેદ રાખ્યા કરીએ છીએ, અને તેમ કરી પોતાને સુધરેલા Civilized માનીએ છીએ. પરંતુ આધિ–વ્યાધિ–ઉપાધિ, આધિભૌતિક, આધિદૈવિક, અને આધ્યાત્મિક એવા ત્રિવિધ તાપોથી પરિતપ્ત એવાં સર્વે માનવ બંધુઓ અને ભગિનીઓને મારી નમ્ર વિનંતી, આગ્રહપૂર્વક પ્રાર્થના, છે કે અન્ય માર્ગે ફોકટ ફાંફાં મારવાં મુકી દેઇ આરોગ્યને લગતા ઇશ્વરકૃત નિયમોને પુનઃ અનુસરવા લાગો, ઉન્મત્ત ઇંદ્રિયોને લાડ લડાવી તેવા ભોગોને લીધે રોગોના ભોગ પોતે બનતા અટકો, કુદરતના સીધા સુખના માર્ગ તરફ પુનઃ વળો, અને શારીરિક કે ઇતર વિપદના વખતે કેવળ પરમાત્મા પરજ શ્રદ્ધા રાખો એટલે તે દયાળુ પ્રભુ "त्रायते महतो भयात्" મહાન ભય અને દુઃખમાંથી તમને બચાવી લેશે.

હાલના કુદરત વિરૂદ્ધના, કૃત્રિમ, જીવનવ્યવહારમાં રચ્યાપચ્યા જનસમાજને નૈસર્ગિક નિયમાનુકૂલ, સાદા, સરળ, જીવન તરફ લાવવાનુ કામ મુશ્કેલ છે ખરૂં, પરંતુ એક વખત જે મનુષ્ય આવા જીવનનો બરોબર સ્વાદ ચાખી જુએ છે, તે તેનો સદાનો ભક્ત બન્યા વિના રહેતો નથી, એવી તેમાં મઝા અને સ્વાતંત્ર્યસુખ રહેલાં છે. શ્રદ્ધા, ખંત, સહનશીલતા, અને નિડરતાવડે કુદરત દેવીની ઉપાસના કરતે કરતે જેઓનાં જ્ઞાનચક્ષુ ઉપરનાં પડળ એક વખત દૂર થાય છે, તેને મારે આરોગ્યશાસ્ત્ર અને આધ્યાત્મિકશાસ્ત્ર વિષેના સર્વે ગુંચવાડા જતા રહે છે, અને પોતાના અંતરની પ્રેરણાને સ્પષ્ટ રીતે સાંભળતો અને અનુસરતો તે થાય છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના અને ધર્મશાસ્ત્રના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ નિયમોને તે સ્વાભાવિક રીતે અને આનંદથી અનુસરે છે, કારણ કે ખરૂં સુખ અને સ્વાતંત્ર્ય તે તેમાંજ જુએ છે. રોગ–દુઃખ દારિદ્રયની બેડીઓ તેના પરથી આપોઆપ ખરી પડે છે.

જો સાધારણ અને કંઇ પણ શક્તિ વગરના ભૂલ કરે એવા માણસ ઉપર વિશ્વાસ રાખવાથી પણ રોગ મટે છે, તોપછી સર્વશક્તિમાન, સર્વજ્ઞ, અને સર્વદા શિવ (કલ્યાણ) કરનાર પરમેશ્વર કે જેણે જગતને ઉત્પન્ન કર્યું છે ને નિભાવે છે; જે સૂર્ય અને ચંદ્રને ગતિ આપે છે, અને જે દરેક માણસના ભાવિને પોતાના હાથમાં રાખે છે, તેના ઉપર ભરોસો રાખે તો કેટલો બધો ફાયદો થાય એ બાબત વિચાર કરો !!

પરંતુ હાલના જમાનામાં આપણે પરમેશ્વરના અસ્તિત્વને તો ધ્યાનમાં લેતા નથી; ઇશ્વરની જરૂરજ આપણને જણાતી નથી. કેટલા બધા દાક્તરો દરદ મટાડવાનો ધંધો લઇ બેઠા છે, અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર એટલું બધું વધી ગયું છે કે જેથી પરમેશ્વરની જરૂર આપણી કલ્પનામાંએ આવતી નથી! શોક! શોક!

જે લોકો દરદથી પીડાય છે તેમને હું તો કહું છું કે માણસ જાતની શક્તિ ઉપર આધાર નહિ રાખતાં મહાન પ્રભુપર ભરોંસો રાખો, કુદરતના કાયદા કે જે પરમેશ્વરનાજ

કાયદા છે તે કાયદા પ્રમાણે વર્તો, અને જો પ્રભુમાં ખરો વિશ્વાસ રાખશો તો ખચીત તમારાં દુઃખો અને દરદો જલદીથી નાશ પામશે.

ખરેખરતો હાલના બાહ્યાડંબરી અને પૌરાણિક ધર્મ તથા હાલના જુદા જુદા પંથો પરમેશ્વરની પૂજા અને આત્માની ઉન્નતિ માટે જે રીતે ધર્મના સિદ્ધાંતો ચલાવે છે તે રીતે આપણે ઉચ્ચતર સ્થિતિએ પહોંચવાનો સંભવ નથી.

મેં ઘણી વખત બતાવ્યું છે કે પોતાની જાતનાજ માણસોની સહાનુભૂતિ અને કરુણા-દષ્ટિથી દરદીના દર્દમાં ઘણી શાન્તિ મળે છે. ઘણી વખત તો સારા અને યોગ્ય માણસો પોતાના હાથ જો દરદીના દુઃખતા ભાગ ઉપર મુકે છે તો તેજ વખત રાહત મળવા જેવું દરદીને થાય છે. જીસસ ક્રાઇસ્ટ પોતાનો હાથ રોગી ભાગપર ફેરવીનેજ લોકોનાં દરદ મટાડતા એ વાત ધ્યાનમાં રાખો. યોગ્ય, શુભેચ્છક અને તંદુરસ્ત માણસો દરદીનાં શરીરને ચોળવાથી, થાબડવાથી અને ટુંપવાથી ઘણી વખત આરામ આપે છે. સ્પર્શથીજ તંદુરસ્ત માણસ દરદીના શરીરમાં તંદુરસ્તી દાખલ કરે છે, અને દરદીના શરીરમાંથી દરદ ખેંચી લે છે. છતાં તેમ કરવાથી તંદુરસ્ત માણસને દરદ થતું નથી, પ્રેમ અને દયાનું તે કામ હોવાથી તેને ઉલટો લાભ થાય છે.

જ્યારે કોઇ અંગ ભાગ્યું હોય અને હાડકું ખસી ગયું હોય ત્યારે બીજા લોકોએ તે તેના મૂળ અસલ સ્થાનમાં બેસારવું જોઇએ, અને તે પછી માટીનું બંધાણુ કે તેવું કંઇ કરવું જોઇએ. વળી બીજી ઘણી રીતે દરદી તરફ માયા બતાવવાથી સારો ફાયદો થાય છે. જો આવી રીતે ખરી માયા બતાવવામાં આવે છે તો કુદરત ઘણી વખત ધાર્યા કરતાં વધારે શાન્તિ અને રાહત આપે છે. આ બધી હકીકત ઉપરથી કોઇએ પોતાની જીંદગી બચાવવાનું અને રોગ મટાડવાનુ કામ બીજાને વગર વિચારે સોંપી દેવાનું નથી. આનો અર્થ એવો નથી કે દરેક માણસ પોતે પોતાનો ઉપચારક કે વૈદ્ય થઇ શકે નહિ.

નૈસર્ગિક ઉપચારની પદ્ધતિ હાલમાં બહુ લોકપ્રિય થતી જાય છે. તેને પરિણામે તે પદ્ધતિના હીમાયતીઓ વિરૂદ્ધ દવા વાપરનારા દાક્તરો હુમલા કરે છે અને દલીલ કરે છે કે વૈદકશાસ્ત્ર (medical science) ના હિત્ માટે અમો આવા હુમલા કરીએ છીએ. પરંતુ ખરેખર દરદ ભોગવતા દરદીઓ માટે કોઇ પણ લડત ચલાવતું નથી, પરંતુ હાલનો જમાનોજ આવી રીતે પરમાર્થના નામે સ્વાર્થ સાધવાનો થઇ ગયો છે ! !

દાક્તરો-વૈદ્યોની અને નૈસર્ગિક ઉપચારવડે દરદો મટાડવાની પદ્ધતિ વિરૂદ્ધ પોતાથી બને તેટલું કરે છે અને પોલીસની તથા કાયદાની મદદ પણ લે છે. આ પ્રમાણે બીજા લોકની મદદ માગવી તે તેમને માટે બહુ સારૂ કહેવાય નહિ. પરંતુ નેચરોપથી એટલે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિને-પોતાની સત્યતાને લીધે આવા હુમલાથી કંઇ ખમવું પડશે નહીં. અને આ લડતના પરિણામે તે વધારે બળવત્તર થશે ત્યારેજ દાક્તરોને પોતાના સ્વાર્થની ખાતર કુદરત તરફ વધારે ધ્યાન આપવું પડશે. અને આ બધી લડતનુ છેવટનું પરિણામ એ થશે કે દવા વાપરનાર દરેક દાક્તર નકામા થઇ પડશે અને સૈા સૈા પોતે પોતાના ઉપચારક થવાનું પસંદ કરશે.

અલબત્ત શરૂઆતમાં જે લોકોમાં તે ખરેખર જુસ્સો અને બુદ્ધિ આવી હોય તેમણે બીજા લોકોને કુદરત અને તેની મૃદુ મીઠી વાણી સાંભળતાં અને સમજતાં શીખવવું જોઇએ

અને તેમણે બીજાઓને આ પ્રમાણે શીખવવાથીજ તેઓ બધા સ્વતંત્રતા, સુખ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરશે, હું જે દરેક જણને શીખવું છું તે ઉપરથી દરેક જણ કોઇ દરદમાંથી મુક્ત થવા માટે થોડા વખત સારૂ અથવા આ પૃથ્વી ઉપરનું ઉત્તમ સુખ મેળવવા સારૂં હમેશને માટે, કુદરતી ઉપચાર કરવા તજવીજ કરી શકશે. માત્ર તેણે આ પ્રયાસમાં મક્કમ રહેવું જોઇએ અને બીજા દવાના હીમાયતી દાક્તરો કે બીજા સાધારણ લોકો કે સ્વાર્થી પુરૂષોની શીખવણી તરફ ધ્યાન રાખવું જોઇએ નહિ.

કૃષિ વિદ્યા (ખેતી), ફળફળાદિનો ઉછેર, પ્રાણીવૈદક અને જીવતાં પ્રાણી ઉપર થતા ઘાતકી પ્રયોગો વિષે.

મે અગાઉ બતાવ્યું છે કે કુદરત પ્રથમ તો બધા લોકોને બીજા પ્રાણીઓની માફક રાજીખુશીથી આપોઆપ ખોરાક આપતી હતી. અને મેં ઘણી વખત બતાવ્યું પણ છે કે માણસો કેવી રીતે કુદરતની આજ્ઞા તરફ બેદરકાર થાય છે,

ખેતીવાડી—કે જેમાં જાનવરોને ગુલામીમાં ઉછેરવાના કામનો સમાવેશ થાય છે તે પ્રથમથીજ એક સજા છે. કુદરતથી દુર થવા માટે થયેલ એ એક શ્રાપ સમાન છે. સખત મજુરી, મહેનત અને ચિંતા એ ત્રણે બાબતો ખેતીવાડીની સાથેજ રહેલાં છે.

" તારે માટે જમીનને પણ શ્રાપ છે તારે તારી જીંદગી ભર તેમાંથી મહેનત કરીને ખાવાનું છે—" (બાઇબલના ઉત્પત્તિ પ્રકરણના અધ્યાય ત્રીજાનો શ્લોક ૧૭.) જમીન ખેડી ગુજરાન કરનારે તો તેથી કોઇ દિવસ સુખ અને શાંતિ અને નિવૃત્તિ ભોગવવાની નથી.

છેલા પચાસ વર્ષમાં ખેતીવાડી સંબંધે ઘણોજ નુકસાન કરનારો ફેરફાર થઇ ગયો છે. નાની નાની જમીનોના ટુકડા એ બધા એકઠા કરી મોટા ટુકડા કરવામાં આવ્યા છે. આવું થવાથી જે નાની જમીનોના ખુણા વગેરે વગર ખેડેલા રહેતા તે હવે ઉપયોગમાં લેવાય છે. અને ઝાડો તથા નાની ઝાડીઓ ન થવા દેવાની તજવીજ થાય છે. કારણ તેમ થવાથી પક્ષીઓને બેસવાની અને તેમની સંખ્યામાં વધારો થવાની સવડ મળતી નથી. અને અવબત પક્ષીઓ પોતાનું ગુજરાન ખેતરોમાંથી ચલાવતા જે વાત પણ ખેડુતોને ઓછી પસંદ છે.

હવે તો ગૌચર જમીન અને નીલી બીડની જગ્યાઓ પણ ખેડાણ થઇ ગઇ છે. જાનવરો અને ખાસ ગાયોને જંગલમા ચરાવવાનું તેથી કરીને બંધ થયું છે જેથી ગાયો તેમના જન્મથી તે મરણ સુધી એકજ જગાએ રહે છે. અને હરવા ફરવાનું તેમને બંધ થતું જાય છે તે પણ એક ક્રૂરતાજ છે. અને જંગલની શોભા તદન જતી રહી છે. આ બધાંનું કારણ જમીનના માલીકો જમીન અને ખેતીમાંથી જેમ બને તેમ વધારે પૈસા ભેગા કરવા માગે છે એ છે. અને આવાંજ કારણો સર જુદાં જુદા હથીયારો અને ઓજારો શોધવામાં આવે છે. ઢોરને તબેલામાં ખવરાવવામાં આવે છે તે પણ કુદરતના વિરૂદ્ધ છે. આ બધું પરિણામ માત્ર પૈસા મેળવવા માટેનાં ફાંફાંને લઇને છે. બીચારા ખેડુતોને આખો દિવસ ખેતી કરવામાં તનતોડ મહેનત કરવી પડે છે. અને જ્યારે તે જરા આરામ—થાક ખાવા બેસે છે ત્યારે લીલું જંગલ—ઝાડો—છોડવાની ઝાડીઓ કંઇ તેની આંખને આનંદ આપતું નથી. વળી નાના પ્રકારનાં પક્ષીઓ પોતાનાં મધુર ગીતથી ખેડુતને ઉત્તેજન પણ આપતાં નથી. ખરેખર હાલના ધનાઢય ખેડુતોનું એ જીવન તો બહુ કંગાલ હોય છે. આવી રીતે કુદરત

વિરૂદ્ધ પાક તૈયાર થતો હોવાથી તે વધારે થાય છે તોપણ તંદુરસ્તીને જોઇએ તેટલો ફાયદો કરતો નથી.

આગળ તો ખેડુતો દુધ ઉપર વધારે ગુજરાન કરતા. અને દુધ વધારે પુષ્ટિકારક હતું. હવે તો કેટલાક્ો માંસાહાર પણ કરે છે તેથી તેમને વધારે નુકસાન થવાનો સંભવ છે. તેઓએ બીજી કેટલીક અકુદરતી ટેવો અને દુર્વ્યસનો ગ્રહણ કર્યા છે. તેઓને પૈસા વધારે મળે તેથી આમ થાય છે. કપડાં લત્તાંની બાબતમાં પણ તેવો જ ફેરફાર થયો છે. અને શરીરને હાનિકર્તા મોજશોખ પણ દાખલ થઇ છે. છોકરા છોકરીઓને વિજ્ઞાનના શિક્ષણ (scientific education) માટે હાઇસ્કુલમાં બહુ મોકલવામાં આવે છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં ખેતીની નિશાળો, ડેરી, સ્કુલ, અને એવી જુદી જુદી સ્કુલો છે. અને છોકરાંઓને "સુધરેલાં" અને "કેળવાયલાં" કરવાની તજવીજ ચાલે છે.

પરંતુ આ બધું છે છતાં ગામડાંના લોકોમાં સુખ પેદા થયું નથી. જુદી જુદી જાતનાં દરદો અને બીમારી કે જે ઘરડાંઓના ખ્યાલમાં પણ નથી તેવાં દરદો પેદાં થયાં છે. અને પાપ, દુર્ગુણ અને બિગાડ જ્યાં જુઓ ત્યાં દાખલ થયેલ છે. જે પવિત્રતા પ્રથમ હતી તે જતી રહી છે. અને ગામડાંઓમાં શાંતિ અને સંતોષ હતાં તેનો નાશ થયો છે. આવા સુધારાથી પ્રથમ તો ગામડાંના ખેડુતોની સ્થિતિ સુધરશે એમ માનવામાં આવતું હતું પરંતુ ઉલટું જ્યાં જુઓ ત્યાં ભુખમરો અને તંગી નજરે પડે છે. અને ખેડુતો આ બાબતમાં પોતે પોતાની ભૂલ સમજતા નથી, અને બીજાઓ ઉપર આ બાબતમાં જવાબદારી ઢોળી પાડે છે, અને તેથી રાજ્યને ઘણી તકલીફ વેઠવી પડે છે. આ બધી પીડાનો એકજ ઉપાય છે તે—

" કુદરત પ્રતિ પુનરાગમન "

પ્રથમ તો ખેડુતોએ દ્રવ્યલોભ અને મોજમજાહ ખાતર સુધરેલી ખેતીના શિક્ષણ તરફ વળવું જોઇએ નહિ. જે પુષ્કળ દ્રવ્ય અને મોજશોખ છે તેથી ઉલટું નુકસાન છે. તમણે તો " સાદી જીંદગી અને થોડી જરૂરીયાત " તરફ જવું જોઇએ. તોજ તેઓ સુખ અને ફિકર વગર જીંદગી ગાળી શકશે.

ખેડુતો આ વાત લક્ષમાં તરતજ લેશે, એવી આશા રાખવાની નથી. પરંતુ દરેક માણસે—વધારે સુખ, શાંતિ અને સંતોષનો પાયો નાંખવો જોઇએ.

હું ખેડુતોને ભલામણ કરૂં છું કે તેઓએ ફળો પેદા કરવાની તજવીજ કરવી જોઇએ. તેથી ખેતી કરવા કરતાં વધારે આનંદ આવશે.

જ્યારે ખેડુતો ફળો પેદા કરવા તરફ પોતાનું ધ્યાન ખરેખર રીતે આપશે ત્યારે તેમણે પોતાના હિતનું પ્રથમ પગલું ભર્યું એમ કહેવાશે. હાલ તો ગાજર, શલગમ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ, અફીણની ખેતી કરવામાં તેઓ રોકાય છે ને પરિણામે તેમાંથી દરદ અને દુઃખ પેદા થાય છે. અને આવા પાકમાંથી જે પૈસા પ્રાપ્ત થાય છે તે પાપની મુડી હોવાથી તેનાથી શ્રેય થતું નથી. અનાજને બદલે ફળની ખેતી કરવાથી એક એવા સુધારાની પ્રવૃતિને મદદ મળશે કે જેના વડે મનુષ્ય જાત રોગ દુઃખ, અને ચિંતામાંથી મુક્ત થઇ શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરશે. આ રીતે તમાકુ, અફીણ અને અનાજના છોડને બદલે ફળફુલ ઉગાડવાથી પરમેશ્વર પણ પ્રસન્ન થશે અને તેના ખેડુતોનું તથા તેમને સહાય કરનારનું સર્વ પ્રકારે કલ્યાણ થશે.

વળી દરેક માણસ જાણે છે કે હાલમાં ફળની ખપત વધારે છે અને તે દિવસોદિવસ કિંમતમાં પણ વધતાં જાય છે. વળી જે લોકોને કુદરતી જીવન અને કુદરતી ઉપચારની પદ્ધતિની ખબર નથી તેઓ પણ ફળો ખાવા તરફ વધારે મન કરે છે, એજ બતાવી આપે છે કે હવે લોકો જાણે અજાણે પણ કુદરતી જીવન તરફ પાછા વળે છે. ફળોની માગણી દિવસો દિવસ વધતી જશે, તેથી જેઓ હાલમાં ફળો ઉછેરવા તરફ રોકાશે અને બીજી બાજુ પોતાની હાજતો કમી કરશે તેઓ ખચીત સુખી થશે. શરૂઆતથીજ સારો ફાયદો મળે તેવી રીતે ફળનો પાક લેતાં લોકોને શીખવી શકાય તેવું છે. કેરી, કેળાં, સીતાફળ, જાંબુ, જામફળ, બોર, શેહતુર, ફણસ, ટેટી, તરબુચ, કાકડી, કાજુ, મગફળી, કોકાં, બીઆં, નાળીએર, ખારેક, બપૈયા કે એરંડકાકડી, અંજીર, અનનાસ ઇત્યાદિનું વાવેતર અને ઉછેર એવી રીતે કરવાં કે બારે માસ કોઇ ને કોઈ પ્રકારનો પાક ઉતર્યાજ કરે, અને પહેલાજ વર્ષથી આવક થવા લાગે. આ પ્રમાણે ફળનાં ઝાડ વાવવાથી પહેલેથીજ સારો ફાયદો થઇ કમાઇનો ધંધો થશે. ફળો ઉછેરવામા પણ કુદરત વિરૂદ્ધ કંઇ કરવું જોઇએ નહિ. દરેક કામ કુદરતની ઇચ્છા મુજબ કરવું તો તરતજ ખરી રીત ધ્યાનમાં આવશે.

" Nuts=નટસ " એટલે બદામ, મગફળી, કાજુ, ટોપરું, અખરોટ જેવા સુકા મેવાનાં ઝાડ ઉછેરવાની હું ખાસ ભલામણ કરૂં છું–જંગલ સાથે સંબંધ રાખનારાઓ " Hazelnut–હઝલનટ " ને તો નુકસાનકારક ચીજ ગણે છે. આ ફળ પત્થરવાળી જમીન અને ઉજડ ડુંગરાળ જમીન ઉપર પણ ઉગી શકે છે. જ્યાં બીજી કોઇ જાતની વનસ્પતિ ઉગતી નથી. છતાં તેવી જગાએ પણ તેને ઉગવા દેવામાં આવતી નથી, જંગલમાં જેવી રીતે બીજાં ઝાડો ઉગાડવામાં આવે છે તેવી રીતે આ ફળને ઉછેરતા નથી. જો કે આ ફળો માણસ જાતની તંદુરસ્તી અને દોલતને માટે ઉપયોગી છે. આવી રીતે કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન કરવાથી અને જે ખોરાક શરીરને બહુ ઉપયોગી નથી તેવા ખોરાકનાં ઝાડો ઉછેરવામાં પ્રયાસ કરવામાં આવે છે તો પછી પૃથ્વી ઉપર આટલી બધી દરિદ્રતા અને દરદો જોવામાં આવે છે તેમાં કંઇ અજાયબ જેવું છે કે ?

સુકાં ફળોનાં ઝાડો વાવવાનું શરૂ કરવું જોઇએ તેથી ખેતરો પણ સારાં સુશોભીત જણાશે અને માણસ જાત પણ સશક્ત અને સુખી નીવડશે.

જુના વખતના લોકો પોતાનાં ભરણપોષણ માટે કુદરત ઉપર આધાર રાખતા હતા. પરંતુ પાછળથી માદક પદાર્થો અને તેવીજ બીજી કુદરત વિરૂદ્ધની ચીજોનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા જેને પરિણામે બધા લોકો દુઃખી અને કંગાલ જેવા થયા છે. જો કે અંદરનો બિગાડ જાહેરમાં ભૂલ ભરેલા ચળકાટના સ્વરૂપમાં દેખાય છે.

માણસ જાતની કુદરત વિરૂદ્ધ આટલી બધી લડત છે છતાં કુદરત પત્થરની જગા અને ડુંગરો ઉપર સુકાં ફળો (નટસ–Nuts) નાં ઝાડ આપોઆપ પેદા કરે છે. એટલે જે સારી જગા અને ખેતરોમાં નકામાં અને નુકસાનકારક ઝાડો ઉગાડવામાં આવે છે તેને બદલે જો સુકાં ફળો ઉગે તો થોડા વખતમાં માણસ જાતને માટે જોઇએ તેટલાં ફળો મળે, કે જેના ઉપર માણસોના ખોરાકનો ખરો આધાર છે. સુકાં ફળો બારે મહીના ખાઇ શકાય છે. જો ઉપર મુજબ માણસના ખોરાક માટે જોઇએ તેટલાં ફળો (Nuts) મળી શકે તો પછી

નકામી હાજતો અને ચિંતામાંથી દૂર થઈ શકાય તેવું છે એ શું માણસો જોઈ શકશે નહિ ?

દરેક જણે તેટલા માટે ખાનગી અને જાહેર જગામાં ફળોનો પાક થાય તેવી તજવીજ કરવી જોઈએ. ઉપર સુકાં ફળો (Nuts) ને માટે જે જે કહ્યું તેજ (Berries) બોર જેવાં ફળોને લાગુ પડે છે. આવાં ઝાડો તરફ માણસે સારી લાગણી ધરાવવી જોઈએ. ગામડાના લોકો જેઓ પોતાના કુટુંબના ભલા માટે ઇચ્છા રાખે છે, જેઓ ખોટી મોટાઈ માગતા નથી, જેઓ ખરૂં સુખ લેવા અને શાંતિ ભોગવવા માગે છે. તેઓ આ પ્રમાણે ફળોના પાક તરફ લક્ષ આપશે તો સુખી થશે આમ કરવાથી તેને થોડી જમીન ખેડવાની જરૂર પડશે. વધારાની જમીન વેચી નાંખી શકાશે. વળી ભાડે મજુરો લાવવા પડશે નહિ. તેમજ જાનવરોની પણ બહુ જરૂર પડશે નહિ. આ પ્રમાણે સાધારણ જ્ઞાનથી પણ ખેડુતો જેઓ સુખી થવા માગતા હશે તેઓ ફળના પાક તરફ દોરાશે તો જમીન ઉપર સ્વર્ગ પેદા કરી શકશે.

માણસ જાતની જાનવરો તરફ પણ કેટલી પવિત્ર ફરજ છે. જાનવરો પણ પ્રભુએ બનાવ્યાં છે તો તેઓ માંદાં હોય ત્યારે તેમના ઉપર દયા કરવી જોઈએ. પરંતુ હમણાં તો પ્રાણીઓ જો કે માણસને દરેક રીતે મદદ કરે છે તોપણ ઉપર બનાવ્યા મુજબ તેમને કુદરત વિરુદ્ધ રીતે અને ગુલામીમાં ઉછેરવામા આવે છે. આ બાબતમાં પણ ખરો રસ્તો બતાવવા અમને પ્રભુ શક્તિ આપે એવું ઇચ્છીએ છીએ. જાનવરોમાં પણ ઘણાં દરદો તો ખેતીની ખોટી રીત અને તબેલામાં ગોંધી મેલવાથી થાય છે. જો માણસ જાતને જાનવરોની માફક હરફર કરી શકે નહિ તેવી રીતે બાંધી મેલવામાં આવે અને તેને પોતાના મળની ખરાબ વાસ શ્વાસમાં લેવાની ફરજ પાડવામાં આવે તો આપણે માણસ જાત ઉપર બહુજ જુલમ કરીએ છીએ એમ શું-નહિ કહેવાય ? માણસો આ પ્રમાણે પ્રાણિઓ વિરૂદ્ધ પાપ કરે છે તો પરમેશ્વર તેનો બદલો કેમ ન આપે ? જાનવરોને તેટલા માટે ખુલ્લી હવામાં ફરવા દેવાં જોઇએ અને બધેજ તબેલાઓમાં રાખવાં જોઇએ નહિ. સામાન્ય ગોચર જમીન રાખવાની પદ્ધતિ ફરી દાખલ થવી જોઇએ તેમ ન બની શકે તો દરેક ખેડુતે પોતાની કેટલીક જમીન ગોચર તરીકે રાખવી જોઇએ કે જ્યાં તેનાં ઢોર હરીફરી શકે. અને ઘણાં દરદોમાં તો માત્ર ખુલ્લી જમીનમાં હરવાફરવાથી જાનવરો સારાં થશે. અને વરસાદની વખતે તો ખાસ જાનવરોમાં તંદુરસ્તી વધે છે. અને ચામડી, પગ અને ફેંફસાના દરદોમાં જાનવરોને સુકાં ખડના દબાણમાં અથવા જમીનમાં દાટવાથી તેમજ રોગી પ્રાણી પર પાણીનો ફુવારો થોડીવાર છાંટવાથી (short douches) અને બસ્તીકર્મથી પણ ફાયદો થાય છે. જ્યારે જાનવરોને તબેલામાં લાવવામાં આવે ત્યારે ત્યાં ખુલી હવા તથા અજવાળું હોવું જોઇએ. અને તેમનો મળ–છાણ વગેરે દરરોજ ઉપાડી નંખાવવો જોઇએ.

જાનવરોને ખુલી હવામાં ચરવા મેલ્યા પછી તેમની સંભાળ રાખવાની જરૂર નથી. તેઓ પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિ મુજબ વર્તન કરશે. જ્યારે ઘોડા બીમાર હોય ત્યારે નાળો પગ માંથી કાઢી નાંખીને જંગલમાં ચરવા મુકવા જોઇએ.

જાનવરોને સરદી થવાની બીક રાખવી જોઇએ નહી. અને ખુલ્લી હવામાં રહેવા દેવાં જોઇએ અને શીયાળામાં જ્યારે બરફ પડતો હોય ત્યારે પણ થોડા વખત ખુલ્લી હવામાં રહેવા દેવાં જોઇએ.

ખરીનાં અને મોઢાનાં દરદો ઘણુંખરા તો જાનવરોને તબેલામાં રાખવાથીજ થાય છે. ખુલ્લી હવામાં જાનવરોને ખાવાનું મળતુ હોય તો તેઓ આવા દરદમાંથી થોડા વખતમાં મુક્ત થાય છે. પણ આ દરદો માટે જાનવરના દાક્તરો અને સરકારને તો ઘણી તકલીફ ઉઠાવવી પડે છે.

ચરવા માટે છુટી જમીન અને લીલું ઘાસ તથા શીયાળામા સારૂં સુકું ઘાસ, તથા ગાજર, મકીયા, ઘા-ગોતુ, અને એવો બીજો ખોરાક જાનવરોને આપવો જોઇએ. સુકું ઘાસ કરવા માટે લીલું ઘાસ હાલમાં બહુ મોડું કાપવામા આવે છે. મોડું થવાથી ઘાસ બહુ પાકી જાય છે. એટલે ઘાસ વહેલુ કાપવાથી તે જાનવરોને માટે વધુ ફાયદાકારક થશે. અને બીડમાં વધારે વખત ઘાસ કાપવાની સવડ થતા ઘાસ પણ વધારે કપાશે.

હાલમાં ઘોડાઓને વધારે ચણા ખવરાવવાથી તેમનામા દેખીતું તો વધારે જોર આવે છે, પરંતુ આ કારણથી તેમને વધારે દરદ થવાનો સંભવ છે. અને જે જાનવરો લીલું અને સુકુ ઘાસજ બારે માસ ખાય છે તેને ઓછા દરદો થાય છે. દાખલા તરીકે ઉંટ, બકરી, ગાય વગેરેને બહુ ઓછાં દરદ થાય છે; ઘોડાઓને પણ તેજ પ્રમાણે લીલુ તાજુ અને સુકુ ઘાસ, મકીયા, ગાજર અને બીજા તેવાજ ચારા ઉપર રાખવા જોઇએ. અને ખુલી જમીનમા ચરવાનું મળે તો બહુ સારા ઘોડા થશે સ્ટેપીસ (Steppes) ના ઘોડા જુઓ તો કેવા સારા અને કૌવતવાળા દેખાય છે ત્યા તેઓ તંદુરસ્ત અને કૌવતવાળા થાય છે. શરૂઆતમાં મુશ્કેલી પડશે પણ તેથી નાઉમેદ થવુ જોઇએ નહી

કપડાથી માણસોને કેટલું નુકસાન થયું છે તે મેં બતાવ્યુ છે. તો પછી ઘોડાઓને કામળીઓ ઓઢાડવામા આવે છે તે તદન નુકસાનકારક છે.

ઘોડાઓ અને બીજાં પ્રાણીઓનાં દોડવાથી કે શ્રમ કરવાથી શરીર ગરમ થયા હોય ત્યારે અથવા તેમને વરસાદમા ઉભા રહેવાનુ હોય ત્યારે તેવે દરેક પ્રસંગે તેમને કામળીઓ કે બીજાં કપડાં ઓઢાડવાનો રિવાજ તદ્દન ખરાબ છે. ઘોડાઓને તો કદી કપડાં ઓઢાડવાં કે વિંટાળવાં ન જોઇએ. ઘોડાઓને પણ હવાથી કદી હાનિ થતી નથી. જ્યારે મનુષ્યો પોતે ઠંડી હવાથી બ્હીવાનું તદન છોડી દેશે, અને શરીર તપેલુ હોય ત્યારે પણ હવા અને પવનના સપાટામા શરીરને ખુલ્લુ શાન્ત ચિત્તે રાખતા થશે ત્યારેજ ઘોડાઓને પણ ઠંડી હવાથી હાનિ થવાની ભ્રાન્તિ અને ભય તેમનાં દૂર થશે.

ઘોડા વગેરે પ્રાણીઓને સખ્ત શરદી લાગ્યાની ઘણીક વાતો લોકોને મોઢે આપણે સાંભળીએ છીએ. પરંતુ તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે, મનુષ્યોની માફક પ્રાણીઓ પણ કૃત્રિમ–કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળે છે (તેમના માલીક મનુષ્યો તેમને ફરજ પાડે છે) અને તેને પરિણામે જ્યારે શરદી થાય ત્યારે ઉપાય પણ ઉલટા અને કુદરત વિરૂધ્ધના કરવામા આવે છે. મનુષ્યને અગર પ્રાણીને શરદી કે શ્લેષ્મવિકાર થઇ આવે ત્યારે તો ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ખાસ જરૂર સાબીત થાય છે.

ઘોડા બળદ અને એવા બીજાં પ્રાણીઓને ખાસી કરવાનો રિવાજ મનુષ્યોને ન છાજે તેવી ક્રુરતા અને અન્યાય યુક્ત છે

આ સ્થળે જીવતાં પ્રાણીઓ ઉપર કરવામાં આવતા ઘાતકી પ્રયોગની હેવાનીયત વિષે બે શબ્દ લખવાની જરૂર છે. બીચારાં નિર્દોષ, ઉપયોગી, અને નિમકહલાલ પ્રાણીઓ જેવાં કે કુતરા, ગાય બળદ વાછરડા ઘોડા તેમજ જનાવરો જેવાં કે વાંદરા [illegible]

દેડકાં વગેરે ઉપર અત્યંત ઘાતકીપણું "સાયન્સ"ના બાના હેઠળ ગુજારવામાં આવે છે. તેમની આંખો, જીભ, હોજરી, યકૃત, રક્તાશય કે 'હાર્ટ,' મગજ ઇત્યાદિ અવયવો પ્રાણીઓનાં શરીરમાંથી જાગૃત અવસ્થામાં કાપી કાઢવામાં આવે છે અને વળી પાછળથી તે કેટલીક વખત ફરી સીવી લેવામાં આવે છે. પ્રાણીઓના શરીરમાંથી અમુક અમુક અવયવો કાપી કાઢી લેવાથી અથવા અમુક નવા અવયવો ઉમેરવા-ચોંટાડવાથી, તેમના શરીરમાં રોગના જંતુઓ અથવા દવાઓ દાખલ કરવાથી વગેરે હેવાનીયત, અન્યાય, અને રાક્ષસી ક્રુરતાથી ભરેલા નિર્માલ્ય અખતરા (જેને ઇંગ્રેજીમાં "વિવિસેક્ષન" Vivisection કહે છે તે) કરવાથી શું શું ફેરફાર, અસર કે રોગો પ્રાણીઓનાં શરીરમાં થાય છે તે જોવામાં આનંદ માનવામાં આવે છે. અને પોતાની આવી ઘાતકી વૃત્તિને સંતોષવા ખાતર લોકો તેમને ધિક્કારી ન કાઢે માટે તેઓ પ્રજાને એમ સમજાવવા મથે છે, અને કેટલેક અંશે ફાવી પણ જાય છે, કે તેવા પ્રયોગોથી મળતું જ્ઞાન મનુષ્ય જાતને બહુ ઉપયોગી છે. પરંતુ આ એક ગંભીર જુઠાણું છે.

જો 'સાયન્સ' અથવા વિજ્ઞાન મનુષ્યને ઉન્નત બનાવનાર હોય તો પછી તેના આગેવાન ગણાતા પ્રોફેસરો આવા નીચ ઘાતકી અખતરામાં ભાગ લેઇ શકે જ નહિ. મનુષ્યના હૃદયમાં ઉઠતી સર્વે પવિત્ર અને ઉન્નત લાગણીઓને કચરી નાખનાર આ "વિવિસેક્ષન" જેવી બીજી કોઇ ચીજ નથી.

આવા ઘાતકી અખતરાને આધારે બનાવવામાં આવતી ઝેરી ગંદી રસીઓ—વેક્સીન્સ, ઍન્ટી ટૉક્સીન્સ ઇત્યાદિ અને અનેક પ્રકારની વિલાયતી દવાઓએ મનુષ્ય જાતને કુદરત વિરૂદ્ધના કૃત્રિમ અને પાપી જીવન તરફ દોરી છે, અને તરેહવાર ગંભીર રોગોની ભોગ બનાવી વિચિત્ર જાતની સામાજિક અને રાજકીય ગુંચવણોમાં સપડાવી છે. નિર્દોષ મુંગાં પ્રાણીઓ ઉપરના અકથ્ય ઘાતકીપણાના પાપનો આ કંઇક અંશે જુજ બદલો છે; જેમાંથી બચવાનો એકજ માર્ગ એ છે કે પ્રજાએ એમ સમજતા થવું કે તંદુરસ્ત રહેવા માટે, થયેલા રોગો મટાડવા માટે, તેમજ સુખી સંતોષી દીર્ઘાયુષી જીવન ગાળવા માટે નિર્દોષ મુંગાં પ્રાણીઓ ઉપર ઘાતકી અખતરા કરવાની મુદ્દલ જરૂર નથી, પણ ફક્ત કુદરત માતાની મીઠી વાણી, અંતરમાં ઉઠતી સાદુ જીવન ગાળવાની સ્ફુરણા કે પ્રેરણા, લક્ષ દેઇને સાંભળી તે પ્રમાણે ચાલવાનીજ અગત્ય રહેલી છે. તેમ નહિ કરતાં ઉપર કહ્યા તેવા ઘાતકી અખતરા, સાયન્સની શોધો, અને તેને આધારે બનતી દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાઓનો આશ્રય લેવા જતાં પરિણામ ઘણુંજ ભયંકર આવે એ નિઃસંશય વાત છે.

શારીરિક અને માનસિક કામ, ફળફુલનો ઉછેર તથા રમત ગમત વિષે.

અગાઉ ઘણીવાર કહેવામાં આવ્યું છે કે માંદા માણસની સૌથી મોટી અને પહેલી જરૂરીઆત શારીરિક અને માનસિક વિશ્રાંતિ છે. આ નિયમને આપણે હમેશાં વળગી રહેવું જોઇએ. જગતમાં જોઇએ છીએ તો દરેક માંદુ પ્રાણી વિશ્રાંતિજ શોધે છે.

પરંતુ મગજનું કામ—મગજમારી—કરનારાઓએ ધીરે ધીરે પોતાને એવી તો અસ્વસ્થ, બેચેન, અને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં લાવી મુકેલા હોય છે કે તેઓના મગજને વિશ્રાંતિ અપાવવા ખાતર શારીરિક પરિશ્રમ, અંગ મહેનત, તેમની પાસે કરાવવાની જરૂર પડે છે. મનની અસ્વસ્થતા કે વિશ્રાંતિ જે વધારે અગત્યની બાબત છે તે મેળવવા ખાતર અંગમહેનત કરાવવાની આ રીતે જરૂર પડે છે.

ઘર્ષણ-સ્નાન.*

(અનુસંધાન ચાલુ અંકના પૃષ્ઠ ૭૨ થી.)

બાહ્યત્વચાનો બીલકુલ ઉપરનો થર મૃત-ચૈતન્ય-નષ્ટ થઇ નીકળી જાય છે અને તેની જગો તેની નીચેના થર ભરી કહાડે છે. તેની પણ ગતિ કાળાંતરે તેનીજ બને છે આવો ક્રમ સતત ચાલુ રહે છે. એટલે એક વૃદ્ધ પરમાણુને સ્થાનભ્રષ્ટ કરી તેની જગો નવજીવિત પરમાણુએ કબજે કરવી એવો ખેલ સતત અને જોરદાર રીતે હમેશાંજ શરૂ હોય છે. ઘર્ષણ-સ્નાન એ આ નિસર્ગ પ્રેરિત પ્રક્રિયાને સાહાય્યભૂત થાય છે અને કારણ પરત્વે આ ક્રિયા ઠંડી પાડતાં તે જોરદાર તેમજ કાર્યપ્રવણ બને છે.

ત્વચા તેમજ મૂત્રાશયનું કાર્ય પણ નિકટ સંબંધી અને પરસ્પરપૂરક છે. ધામ પુષ્કળ જાય છે તો મૂત્રોત્સર્ગ અલ્પ થાય છે શિયાળામાં ત્વચામાંથી વિશેષ ધામ નીકળતો નથી જેથી મૂત્રોત્સર્ગ વિશેષ થાય છે. પરન્તુ ઉનાળામાં ધામ વધારે થતો હોવાથી એ સ્થિતિ બદલાય છે એટલે મૂત્રોત્સર્ગ કમી થાય છે, એ ઘણાઓના અનુભવમાં આવ્યું હશેજ. માટે વ્યાયામને લીધે મૂત્રાશયનું કામ ઘણુંએક હલકુ થાય છે.

ઘર્મરંધ્રમાંથી બહાર પડતો બધોજ ધામ (પ્રસ્વેદ) દ્રશ્ય હોતો નથી. તે પૈકી ઘણો ભાગ શરીરની બહાર આવતાંજ બાષ્પરૂપે ઉડી જાય છે. પરસેવો વળવાથી ત્વચા હમેશાંજ થંડી પડે છે; પાણીનું બાષ્પીભવન થવાને ઉષ્ણતાની આવશ્યકતા હોય છે અને પ્રસ્વેદનું બાષ્પીભવન થવામાં ત્વચાની ઉષ્ણતા ખરચાય છે. એથી કરીને પરસેવો આવ્યા પછી ત્વચા થંડી પડે એ સાહજીકજ છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી ત્વચા સુસ્થિતિમાં હોવા શિવાય શરીરે સ્વાસ્થ્યસંરક્ષણ અશક્ય છે તે દેખાઇ આવશેજ. ત્વચા સુરક્ષિત ન હોય તો શરીરની એક પ્રમુખ મલોત્સર્ગ કરનારી ઇન્દ્રિયજ કાર્યવિમુખ બને છે. અને તેનું વધારાનું કામ ઇતર મલોત્સર્ગક અવયવો ઉપર પડે છે. પરન્તુ તે કાર્ય તેમની મારફતે સમાધાનકારક રીતે તેમજ સર્વસ્વ પૂર્ણ થવું અર્થાતજ અશક્ય હોય છે.

ત્વચામાંનું ચૈતન્ય કાયમ રાખવાને કે તેનો વૃદ્ધિક્ષય કરવાને પ્રત્યક્ષ કારણ શરીરસ્થ રસજ છે; અને આ રસ ઉત્તમ પ્રકારનો થવાને ત્વચારોગીને પથ્યકર અન્ન આવશ્યક છે. વ્યાયામવડે મુખ્યતઃ ત્વચાનાં અંતર્ભાગમાંનો અને સ્નાન વડે બાહ્યભાગ ઉપરનો મળ દૂર થઇ ત્વચા આરોગ્યપ્રવણ રહે છે. ભરપૂર જળપાન કરવાથી શરીરસ્થ રસ પણ મોટા પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ પામે છે અને તે શરીરમાંના ઘણાખરા મળને ખેંચી જઇ ત્વચાનું ઘણુંક કામ હલકું-ઓછું કરે છે.

સ્વચ્છ તાજી હવા અને તેનો પ્રત્યક્ષ શરીર સાથે સંબંધ થવો એટલેજ શુદ્ધ અને સ્વચ્છ હવામાં બની શકે તેટલો સમય ઉઘાડા રહેવું એ ત્વચારોગીની દ્રષ્ટિથી આવશ્યક છે. ધામનો બાષ્પીભવનઉપર તેમજ મળ ઉપર પ્રાણવાયુનો પરિણામ નીપજી-અસર થઇ-તે મળ હવામાંના કપૂરની પેઠે પ્રાણવાયુવડે બળી જવા કિંવા ઉડી જવાને શુદ્ધ હવામાં ઉઘાડો રહેવો આરોગ્યપ્રદ છે.

---

* "ચિત્રમય જગત" માંથી ઉતારો.

આપણા આહાર વિહાર–પોષાકની દ્રષ્ટિથી જેને આપણે જંગલી કહીએ છીએ એવા લોકોને આરોગ્યને માટે વ્યાયામ, સ્નાન વગેરે બાહ્યોપચારની આવશ્યકતા લાગતી નથી. એનું કારણ તેમના શરીરને તેમના આહારવિહારમાંજ જોઇતો વ્યાયામ મળે છે, અને તેઓ સદૈવજ હવામાં–નહીં નહીં——કેવળ પ્રાણવાયુમય હવામાં વિહાર કરે છે. કૃત્રિમતા તેમના ગામમાંયે હોતી નથી પરન્તુ જેમ જેમ પાશ્ચાત્ય સુધારણા વધતી જાય છે તેમ તેમ મનુષ્ય સર્વ-દ્રષ્ટિથી સર્વ બાજુથી કૃતિમ બનવા લાગે છે. સુધારણાના લાભની સાથે નવીન નવીન શિક્ષાઓ પણ તેને ભોગવવી પડે છે, ભોગ એ એવી તમામ શિક્ષાઓ પૈકી પ્રમુખ શિક્ષા છે. અને રોગ નિવારણાર્થ કરવામાં આવતાં દવા દારૂ વગેરે ઔષધોપચાર પણ શિક્ષા સ્વરૂપ છે.

આ શિક્ષાઓ કેટલીએ કડક હો. આરોગ્ય એજ જીવન છે અને સુધારણાના પ્રવાહમાં તે આપણાથી કેટલીએ દૂર વહી જાઓ, પાશ્ચાત્ય સુધારણા કંઇ આપણાથી છોડી દેવાતી નથી. આવી દ્રષ્ટિથી હમણાંની સુધારણા સુખપર્યવસાયી નથી એમ ઘણાઓ કહે છે; પ્રત્યક્ષતઃ કિંવા અપ્રત્યક્ષતઃ પહેલાંની જંગલી સ્થિતિનો સ્વીકાર કરવો એમ કહેનારા સદ્ગૃહસ્થો પણ શશ-શ્રૃંગ જેટલા દુર્લભ નથી. તથાપિ આ પૂર્વાવસ્થાનો સ્વીકાર કરવો યોગ્ય હોય તોપણ શક્ય માત્ર ખાસ નથી. અને માટેજ થએલી આરોગ્ય હાનિ ભરી કહાડવાને આરોગ્યસંવર્ધક ઉપચારરૂપ શિક્ષા ભોગવવી આપણને આવશ્યક છે.

પરન્તુ આ શિક્ષા ભોગવતાં તે કયા સ્વરૂપમાં ભોગવવી એ માત્ર પ્રયત્નની છેવટે નિશ્ચિત કરવું શક્ય છે, અને એ કામમાં આપણે તારતમ્ય ભાવનો ઉપયોગ કરવાથી સદરહુ શિક્ષાનું સ્વરૂપ બહુજ સૌમ્ય થઇ શકશે.

આવા પ્રકારની સૌમ્ય શિક્ષા તે રોગ ઉદ્‌ભવવાના ચિન્હો દેખતાંજ તેના ઉપર ઉપચાર [illegible] તે છે. એના કરતાં પણ સૌમ્ય શિક્ષા તે અનેકવિધ તેમજ અનિશ્ચિત અંતિમપર્યવસાયી દવાઓ ન લેતાં યુક્તાહારવડે રોગોદ્‌ભવને મૂળમાંથીજ શમાવી દેવો તે છે. પરન્તુ એના કરતાં પણ બધામાં સૌમ્ય એવો શિક્ષાનો એક પ્રકાર છે અને તે રોગપ્રતિબંધક નિસર્ગોપચારજ માત્ર છે.

આપણી અતિ કૃત્રિમ આહાર વિહારથી રહેવાની પધ્ધતિથી, તમામ શરીરને કપડાંવડે અહોનિશ આચ્છાદન કરી રાખવાની ટેવથી ત્વચાનું ઉપર દર્શાવેલું કાર્ય યથાયોગ્ય સ્વરૂપમાં પાર પડવું અશક્ય થાય છે અને તે કાર્ય કેટલેક અંશે પણ અંશતઃ કૃત્રિમ માર્ગે અને આપણી સગવડની વેળામાં કરી શકાય તો આ થનારી અવસ્થા થોડી ઘણી પણ દૂર કરી કરી શકાય તેમ છે આ પ્રકારના ઉપર નિર્દિષ્ટ કેટલાક માર્ગો પૈકી ઘર્ષણસ્નાન છે"

સુકા ફ્રીક્શનબાથ (ઘર્ષણ સ્નાન) સબંધે આ માસિકના તંત્રીનો અનુભવઃ- જ્યારથી મેં "**સુકા ફ્રીક્શન બાથ**" સબંધે "બીલ્ડીંગ ઓફ્ વાઇટલ પાવર" માં લેખ વાંચેલો ત્યારથી તેની સત્યતાનો અનુભવ કરવા માટે મારૂં મન આકર્ષાયું હતું, જેથી મારી દ્રષ્ટિ વખતે વખત વૃદ્ધ માણસોના ચહેરા ને શરીરની ત્વચા તરફ જતી હતી. વૃદ્ધાવસ્થામાં ચામડી ઉપર કરચલી પડે છે તેમજ ચામડી પણ રૂક્ષ થઇ જાય છે. માટે આ પ્રયોગ અજ-માવવામાં આવે તો તેથી શરીરની ચામડી છે તેથી વધારે સુંવાલી થાય છે કે નહિ તેમજ શરીરની કરચલી અને દાદર કે લુંખસ વગેરે શરીર ઉપરથી જતાં રહે છે કે નહી તેથી પણ ખાત્રી થાય. કારણ દાદર ખસ કેલુખમ ત્વચા ઉપર નીકલવા પહેલાં તે જગોની ચા-મડી રૂક્ષ અને કઠણ થાય છે અને તેના ઉપર મેળ આવી તે જગો રૂક્ષ અને ધોળી થઇ

જાય છે. જો રકતમાંનાં વિષ તે સ્થળની ચામડીમાંથી પસીનાના છિદ્રો દ્વારા નીકળી જાય અને ચાંમડીનાં છિદ્ર ખુલ્લાં થાય તો શરીરમાંથી નીકળતા ચરબી જેવા પદાર્થથી શરીરની ચામડી સુંવાળી રહે ને તે સ્થળે તેવા દર્દ નીકળે નહિ. વળી આપણે આ સ્નાનનો અનુભવ લઇ એને સત્ય જણાય તો તેનાથી ક્ષય જેવા ભયંકર દર્દ મટે છે તે બાબતથી પ્રજા વર્ગને વાકેફ કરીએ તો આ ઉપાય સાદો અને સરળ ઉપરાંત વગર પૈસાનો હોવાથી ગરીબ પણ અજમાવી શકે. આવા વિચારવી તા. ૨૨ ઓગષ્ટ સન ૧૯૧૬ શ્રાવણ વદ ૯ મંગળવારના સવારમાં વહેલા ઉઠી એક ડગલા કે કપડાં સાફ કરવાના કઠણ બ્રશથી શરીરના દરેક ભાગ ઉપર ઘર્ષણસ્નાન કરવાનું શરૂ કર્યું હતું. અને એક બીજુ નરમ બ્રશ તા. ૨૧-૮-૧૬ ના રોજ અમદાવાદથી ખરીદ કર્યું હતું તેનાથી મોઢાના ચહેરા ઉપર ઘર્ષણ કરવાનો નિયમ રાખ્યો. આ બન્ને બ્રશો અને તે પછી ખડબચડા ટુવાલથી શરીરને ઘર્ષણ કરવામાં મ્હારો અરધો કલાક જતો હતો. ટુંક મુદતમાંજ એટલે આઠ દશ દિવસમાં મને આ સ્નાનનો ફાયદો જણાયો. ઘર્ષણ કર્યા પછી તુરત સ્નાન ટાઢા પાણીથી કરતો અને તે પછી ફરી ખડબચડા ટુવાલે આખા શરીરે ઘર્ષણ કરતાં ચોમાસાના દિવસમાં અને શીયાળાની કડકડતી ટાઢમાં પણ આ ઘર્ષણ સ્નાનથી મને ટાઢ વાતી નહોતી. શરીર સતેજ રહેતું, કામ કરવાને ઉત્સાહ રહેતો અને પ્રકૃત્તિ પણ સારી રહેતી હજુએ સ્નાન ચાલુ છે. ઘર્ષણ સ્નાન પછી શરીરમાં કેવી સ્ફુર્તિ ને આનંદ રહે છે તે જે તેવું સ્નાન કરે છે તેનેજ માલુમ પડે છે. ક્ષય જેવા અને બીજા વ્યાધિથી પીડાતા દરદીઓને આ સ્નાનનો અનુભવ લેવા હું ભલામણ કરૂં છું ઉંચી જાતની માત્રાઓ, ગોળીઓ કે ગીરનારના મહાત્મા પાસેથી મળેલી પ્રસાદીની દવાના વખાંણ કરી તેવી દવા ખરીદ કરવાની લાલચ બતાવી પ્રજા વર્ગનાં નાણાં કઢાવવાની મારી ઇચ્છા નથી. આ સહેલો, વગર ખર્ચનો અને દરેક માણસથી બની શકે તેવો ઉપાય છે તે અજમાવી જોવા વિનતી છે.

ગ્રીષ્મા !

શિખરિણી.

૧

ખરી ગ્રીષ્મા આવી નગ વિપિન પૃથ્વી તપવતી,
અમારા સગીની મનળી શીતળ કાન્તિ હડવતી,
રવિ ત્હારા ભર્ગો અમ હદયની મધ્ય ભરજે,
ઘણા દીની જામી વિકૃત મતિની જાડ્ય હરજે.

૨

તપી જાતાં પાણી સરવર તડાગો નદી મહીં,
ખરા મધ્યાન્હેઃતો ગરમી વિણુ દેખાય ન કંઇ,
પશુ પક્ષી વૃક્ષો તણી લઇ મહાયે પ્રલપતાં,
અહો ત્યાગી પ્રાણી બહિર વગડામાં નથી જતાં.

૩

દીનાનાથ સ્વામી અમ યતન મધ્યાન્હ કરજે,
અમારી વૃત્તિઓ સ્વરૂપ પશુ પક્ષી સ્થિર હજો;

અમો સૌ સ્વસ્થાને શિતળ મન સાયેજ રહીએ,
પ્રભો અર્પો એવું તવ મધુર સદ્‌ગાન ગઇએ.
૪
હીંડોળામા હીંચે નગર નરનારી હરખથી,
અમારાં મસ્તિષ્કો નથી ભજન ગાતાં ઉલટથી;
બને જેવી વ્હાલી વિષય મૃગ તૃષ્ણા વિષયીને,
તથા થાજો વ્હાલી તવ સુખદ ભક્તિ હરિ મ્હને.
૫
અરણ્યે નાસે છે અહીં તહીં શીકારાં ગરમીથી,
તથા નાસો મ્હારાં દુઃખદ દિલ દોષો ભજનથી;
સીંચે પાણી માળી કુસુમ ભરીયાં શ્રેષ્ઠ તરૂને,
તદા તેના ભાગ્યે જળ મળી શકે નેષ્ટ વરૂને.
૬
કૃપા વારિ ત્હારૂં દરદ હર યત્ને વહવજે,
અમારા ભેળોતું અપરિપુ પ્રતિ દાની બનજે;
અમારી નીંદાઓ રિપુજન કરે હામ હરવા,
અમો ત્યારે પ્યારે ઉલટ કરીયે યત્ન કરના.
૭
ટપાલી લોકો તો સખત ગરમી માંય ફરતા,
અમારા માર્ગેથી વિહિન મતિ—ના—નાથ કરતા;
જગત નિંદે આજે અગર હરિ નિંદા નવ કરે,
છતાં દેજો એવું ગૃહિત પથમાં ના દિલ ડરે.
૮
ફળો આવે ગ્રીષ્મે તરૂવર રૂડાં નાથ ! વિલસે,
કરો એહે સ્વામિન્ ! ગુણ ફળ ભરે હૈડું વિકસે;
વસંતા ગ્રીષ્મા તું જલદી નિરખીને ખસી ગઇ,
વિલોકાવો સંવિત અગમ પ્રિય રહેના ઘટ મહીં.
૯
દયાળુ લોકો તો તૃષિત જનને વારિ ધન દે,
અને જ્ઞાની લોકો ગરીબ જીવને શ્રેષ્ઠ મન દે;
અમો એ લોકોનાં દરદ દળના યત્ન કરીયે,
તહા આવી વ્હાલા શુભ હિમતનું દાન દઇ દે.
૧૦
દુઃખી પ્રાણી દેખી અમ હૃદય—ના દુઃખ ભરીયે,
વળી લીધે માર્ગે અતિ અડગ શ્રદ્ધા ન કરીએ;
તહાં સુધી આનીઃ પ્રતિદિન હમોને સુનર ઘો.
બધાં પ્રાણી બંધુઃ જગત સહુ એ વ્હાલું ઘર ઘો.

પંડિત ભોળાનાથ શર્મા.
વરસોડા.

ક્ષય માટે એક અનુભવી ડૉકટરનો મત.

એબર્ડીનના તન્દરોસ્તી ખાતાના મૅડીકલ ઑફીસર ડૉ० મેઠ્યુ હે તે શહેરમાં તેણે અજમાયેલા ક્ષયના જાત જાતના ઉપાયોનો હેવાલ એક યાદીમાં આપી એવા છેવટ ઉપર આવે છે કે, જે જે ઉપાયો કામે લગાડ્યા હતા તેઓમાં સામાન્ય આરોગ્યતાના અથવા સફાઇ સુઘડાઇના ઉપાયો સર્વે ઉપાયો કરતાં સૌથી શ્રેષ્ઠ માલમ પડ્યા હતા, એટલુંજ નહીં, પણ બહુજ વડાઇ સાથ જાહેરાત આપેલી દવાઓ અને રસીઓ સુદ્ધાં ઘણા દાખલાઓમાં કોઇપણ ફાયદાકારક નીવડી નથી. તે માટે લંડનનું "ઍબૉલીશનીસ્ટ" પત્ર નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

"The mortality from tuberculosis in Aberdeen has fallen during last fifty years to more than one third of its former level and Dr. Hay asserts that this decline has not been due to any of the discovered remedies for the disease. He has studied the published results of practically every loudly advertised remedy and has tried the best of them in his tuberculosis wards, and he concludes that none of them, including tuberculin, is of any real value in the vast majority of cases

"He doubts if any specific remedy for tuberculosis will ever be found, and he relies upon, as the best of all treatment, the breathing of pure air, good and plentiful food, a congenial and not too sedentary occupation, temperate habits and freedom from serious worry. He advocates in almost the same words that Dr. Hadwen has been using in these columns and in public lectures and in newspaper articles for many years "Tuberculosis in all its forms will be banished from our midst when evey workingman's home is converted into a sanatorium."

"In proportion as this object has been sought after by public health authorities so has tubereculosis declined all over the Kingdom, and the above testimony from Dr. Hay tends to prove the justice of our persistent agitation against the shameful cruelty, waste and misappropriation of public money that is continually going on ... ., which permits bacteriologists to perform all manner of stupid experiments on animals that never have achieved and never can achieve any beneficial results"—*The Abolitionist,* Jany. 1917.

ભાવાર્થઃ-"છેલાં પચાસ વર્ષમાં આબરડીન શહેરમાં મરણનું પ્રમાણ ક્ષયના રેાગમાં એક ત્રતિયાંસ કરતાં પણ વધારે ઓછું થઇ ગયું છે. અને આ બાબતમાં ડાક્ટર હે કહે છે કે આ ઘટાડો ક્ષયના દરદ માટે ખેાળી કાઢેલા કેાઈ પણ દવાથી થયેા નથી. તેણે દરેક દવા કે જેને વિષે બહુ બહુ જાહેરાતેા આપવામાં આવેલી તેવી બધી દવાઓને અજમાવી જોઇ હતી. ક્ષયથી પીડાતા દરેક દરદીને સારામાં સારી દવાએ આપી હતી. અને તે ખાત્રીથી કહે છે કે ટ્યુબરક્યુલીન નામની દવા તથા બીજી હરકોઇ દવા ઘણાખરા કેસેામાં-ખરેખર ઉપયેાગી નીવડી નથી. તે દાક્તર તેા ક્ષયને માટે ખાસ દવા મળી આવશે કે કેમ એ બાબતમાં શંકાશીલ છે. અને ખુલ્લી હવા લેવાથી, સારેા અને કૈાવતવાળેા ખેારાક ખાવાથી તથા બહુ બેસી રહેવું ન પડે તેવેા ધંધેા કરવાથી તથા બહુ ચિંતા વગરની અને મિતાહારી ટેવેાથીજ આ દરદમાં સુધારેા થાય છે એવેા ભરેાસેા તેને પડી ગયેા છે. ડેાક્ટર હેડલેન કહે છે તેજ પ્રમાણે તે પણ કહે છે કે "જ્યારે આપણા મજુરવર્ગના લેાકેાનાં ઘરેા સ્વચ્છ અને ચેાખ્ખી હવાવાળાં 'સેનેટેારીયમ' થશે ત્યારે ક્ષયના દરદનેા આપણામાંથી નાશ થશે.

"આપણા તંદુરસ્તી ખાતાના અમલદારેા આ હકીકત જે પ્રમાણમાં ધ્યાનમાં રાખી વર્તન કરે છે તે પ્રમાણમાં ક્ષયનું દરદ ઘટતું જોવામાં આવે છે અને (જંતુ શેાધક દાક્તરેા) બેક્ટીરીઓ લેાજીસ્ટેા જે જાનવરેા ઉપર ઘાતકીપણે જુદા જુદા પ્રયેાગેા કરે છે અને તેમાં જે વખત તથા પૈસાનેા વ્યય કરે છે તે બાબતમાં અમેા જે ટીકા કરીએ છીએ તેને ડેાક્ટર હે નેા ઉપરનેા અભિપ્રાય ટેકારૂપ છે. એબેાલીશનીષ્ટ જાનેવારી ૧૯૧૭."

ચેરાગ ચેાપાનીયાના માલીક મી. નાફા બીલીમેારીયાના માલીકે પ્રસીદ્ધ કરેલ "એક્સપેરીમેન્ટસ બાઇ મેડીકલ મેન" નામની ચેાપડી ઉપર વિચાર દર્શાવતાં કહે છે કે "આપણે જાણીએ છીએ તેમ જ્યારે આપણે જંગલી હતા ત્યારે હીંદુઓ વૈદકશાસ્ત્રમાં આગળ વધેલા હતા. અને આજે હજી પણ લાગે છે કે આ બાબતમાં પૂર્વ હજી પણ આપણને કંઇ શીખવી શકે તેવું છે અને પશ્ચિમનું હલકું વૈદકજ્ઞાન બતાવી આપે છે કે આપણે નમ્રતાથી પૂર્વનાં વૈદકજ્ઞાન બાબત વિચાર કરવા જોઇએ.

ક્ષય રેાગની રસીની નિષ્ફળતા.

હિન્દમાં કેટલેક ઠેકાણે ક્ષય રેાગને મારી હઠાવવાને જુદી જુદી હેાસ્પીટલેા સ્થાપવામાં આવી છે. ત્યાં કયા પ્રકારની ચીકિત્સા (treatment) ચાલુ છે તે-વિષે આપણ કાંઇ જાણતાં નથી. અહીંના સત્તાવાળાઓ એ બાબતમાં યુરેાપના તેમના વડીલેાનીજ નકલ કરે છે એમ તેા નિસંદેહ કહી શકાય. યુરેાપની હેાસ્પીટલેામાં ક્ષય રેાગના ઉપાયેામાં રસી પણ કામે લગાડવામાં આવે છે. આ રસી પહેલવહેલાં જર્મનીમાં ડા૦ કૅાક નામના વૈદ્યકવેતાએ શેાધી કાંઇક માન મેળવ્યું હતું, પણ પાછળથી તે રસી નિષ્ફળ થયલી જણાઇ હતી. ત્યાર પછી જુદે જુદે રૂપે તેની "પુંજાપાત્રી" થતી રહી હતી. આ રસી (Tuberculin) માટે છેવટમાં છેલ્લેા જે મત ખુદ હેાસ્પીટલેાના મત્તાવાળાઓએ ઉચ્ચાર્યો છે તે વાંચ્યા પછી આપણા હિંદી ડૅાક્ટરેાએ એ વેહેમ છેાડી દેશે ?

THE FAILURE OF TUBERCULIN.

The authorities of the Hull and East Riding Convalescent Home have decided, after eighteen months' careful experiment,

to abandon the use of tuberculin in the treatment of tuberculosis on account of its *uselessness and danger.* Several Northern Press organs have commented on the fact, and expressed agreement with the decision. They have pointed out, as we have been pointing out in our columns for years, (1) that in the hands of Koch tuberculin was a disastrous failure, (2) that it was of necessity resuscitated only in an extremely mild form (one paper attributes its resurrection to the stimulus of Sir Almroth Wright's practice of vaccine therapy); (3) that the few cases in which benefit appeared to be derived from it were those that would equally have benefited by ordinary methods of treatment; (4) that in other cases it has done actual injury to the patients. The remarks of two doctors at the annual meeting of the hospital are so unusually candid aud sensible that we have the greatest pleasure in reproducing them from the *Eastern Morning News* of June 23:

"Dr Daly, in replying to a vote of thanks moved by Mr. J. Woak, J. P., to the hon. Medical staff, said during the year they had given up the use of tuberculin. They were not in a hurry to commence the treatment, but knowing that everything new carried great weight and made a deeper impression on the minds of patients, and with the recommendation of the medical journals they adopted the treatment eighteen months ago. They had come to the conclusion that its use did not increase to any demonstrable degree the efficacy of the sanatorium treatment, and as it was prejudicial in some cases they had discontinued its use. He noticed the same course had been followed at the King Edward Hospital

"Dr. Sproulle, local medical officer, expressed his indebtedness to Dr. Daly for his assistance and advice, and endorsed his remarks as to tuberculin treatment Patients suffering from any disease liked something new, or something that they could see was being done to them In private and generel practice doctors found that the Englishman liked a bottle of medicine, something he could take away with him, even though it might not do him any good It might be that he would benefit much more by

acting upon good advice, but he liked his full pennyworth—(laughter). They had come to the conclusion that the **disadvantages of tuberculin outweighed the advantages, and its use had been abandoned."**

The findings of the East Riding Convalescent Home are very similar to those of Royal National Hospital for Consumption at Ventnor, published in the *Lancet* a year ago, after the testing of 300 cases. We wonder how many tubes of this disgusting concoction will, nevertheless, be thrown on the market during the coming year, for use upon unfortunate sufferers by misguided doctors whose faith experience cannot shake, or who have had no experience at all—*The Abolitionist.* Aug. 1916.

EXIT TUBERCULIN ?

The "Manchester Guardian" (June 24th) comments on the decision of the Hull and East Riding Convalescent Home to abandon after 18 months' careful experiment, the use of tuberculin in the treatment of tuberculosis "because its disadvantages had been found to outweigh its benefits."

We recorded last September the similar judgment passed on tuberculin at the Ventnor Royal Hospital for Consumption where it failed on every one of the four counts in which it was carefully tested on 300 cases. It lengthened treatment, diminished ability to do work, injured nutrition, and left the after-results more unfavourable.

The treatment seems never to have had any other than an *a priori* and laboratory justification, and it is a disquieting fact that it should be still in use *after a quarter of a century of failure.*

We all remember the rush of invalids to Berlin when Koch first announced his ill-starred discovery, and the discredit that followed its failures.

According to the "Manchester Guardian" its adoption in this country (England) received a stimulus by reason of Sir Almroth Wright's investigations and practice of vaccine therapy, which constitutes another and a grave item in the ever-lengthening indictment against vaccine therapy and the activities of Sir Almroth Wright—but that theme is inexhaustible!

The lesson and the warning are plain for all to read who are not blinded by prejudice. If such a complete failure as tuberculin can be successfully pushed for a generation without exposure, ought we not to be more careful how we let Sir Almroth and other "scientists" rush us off our feet with their clamour for forcible imposition of their later nostrums?—*The Vaccination Inquirer*, Aug. 1916.

ગૌશીતળા.

ગૌશીતળા મુકાવવા સંબંધી પત્ર.

સાહેબ,—મારા જાણવામા આવ્યુ છે કે કેટલીક સ્કુલોના પ્રીનસીપલ સાહેબો વિદ્યાર્થીઓને, તેમજ ઓફીસોના વડાઓ કારકુનોને ફરીથી ગૌશીતળા કઢાવવાની ફરજ પાડે છે, જો કે આ શહેરનાં કાયદા પ્રમાણે બીજીવાર ગૌશીતળાં મેલાવવાનું ફરજીઆત નથી.

કોઇપણ વખતે ગૌશીતળા મેલવાનું ડહાપણ ભરેલું નથી, પણ જ્યારે શીતળાનો રોગ ચાલતો હોય તે વખતે તો બહુ ધાસ્તી ભરેલુ છે.

ડાક્ટર વીલીયમ ગાય, એમ૦ ડી૦, એફ૦ આર૦ એમ૦, જે ગૌશીતળાનો ચુનંદો હીમાયતી ગણાય છે, તે કહે છે:—

"It is now admitted by all competent authories that vaccination during epidemics of small-pox tends to difuse rather than arrest the disease and that instead of being practised at such times it should be suspended."

ફરીથી ગૌશીતળા મેલાવ્યા છતાં શીતળા સામે રક્ષણ મલતું નથી એમ ખુદ સરકારી રીપોર્ટમાં જણાવવામાં આવે છે જે નીચલા ઉતારા ઉપરથી જોઇ શકાશે:—

"Vaccination has no power, apparently, over epidemic small-pox. (Government Blue Book on "Sanitary Measures in India," Vol, xiii, p. 142.)

"Notwithstanding all the precautions taken in Cairo and due regard having been paid to vaccination and revaccination, the disease (small pox) kept on the increase." (Army Medical Report, 1880, p. 190.)

ગૌશીતળા મેલાવવામાં સમાયલાં જોખમ વિષે રોયલ કમીશન પોતાના રીપોર્ટમાં ૩૯૯મી કલમમાં જણાવે છે:—

"It is not open to doubt that there have been cases in which injuries and deaths have resulted from vaccination. It is possible to convey syphilis in the act of vaccination."

ઉપલાં જેવા જેટલા જોઇએ તેટલા ઉતારા કરી શકાય જેમાં ફરી ફરીથી ગૌશીતળા મેલાવવાની નિષ્ફળતા તથા તેમાં સમાયલાં જોખમ કબુલ કરવામાં આવ્યાં છે. એ સંજોગોમાં બીચારા વિદ્યાર્થીઓ તથા કારકુન વગેરેને બીજીવાર ગૌશીતળા મેલાવવાની ફરજ પાડવી એ જુલમ જેવું ગણાય.

શીતળાનો રોગ ગંદકીને પરિણામે થાય છે અને ડાક્ટર સર જોન સાઇમન, એમ૦ ડી૦ એફ૦ આર૦ એસ૦ના બોલોમાં "સફાઇ સુધડાઇ એકલો ઉપાય છે."

સેવક,

જે૦ એસ૦ મીરઝાં.

નીચલો પત્ર સર જ૦ જી૦ પારસી બેનીવોલન્ટ ઇન્સ્ટીટયુશનના સેક્રેટરી ઉપર મોકલવામાં આવ્યો હતો:—

પારસી બાળકોની ભયંકર બીમારી.

શીતળાની રસી કેટલે દરજ્જે જવાબદાર છે ?

પારસી પંચાયતના મહેરબાન સેક્રેટરી જોગ,

સાહેબ,

બેરામજી જીજીભાઇ પારસી ચેરીટેબલ ઇનસ્ટીટયુશનના વિદ્યારથીઓની શારીરિક તપાસનું પરિણામ તા૦૨–૮–૧૯૧૬ના 'ટાઇમ્સ ઓફ ઇન્ડીયા' માં વાંચતાં માલમ પડે છે કે, **સેંકડે આશરે ૯૩ ટકા** જેટલાં પારસી બાળકો જુદાં જુદાં દરદોથી પીડાય છે, અને માત્ર આશરે સાત ટકા જેટલાં બાળકો પુરતી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

સદરહુ બાબતમાં નીચેની હકીકત તરફ આપનું ધ્યાન ખેંચું છું.

"Only 7.8 per cent of all the boys examined had a very sound body and enjoyed perfect health"

1. DR. BULL, Director, Bacteriological Laboratory, Melbourne University.–"A certain number of people vaccinated are not in the best of health Vaccination might just upset the balance, and render the patient more susceptible to such common diseases as erysipelas, etc"

2. DR. CASSIDY,—"I am sure that during the Sydney epidemic I attended 100 patients who were *frightfully ill after vaccination.*

Vaccination affects the heart, it has a weakening tendency.

3. DR. ROSE—"Those who uphold vaccination assert that there is no risr, or very little risk, from it But any medical man who has had long experience, knows well that *that is absolutely incorrect.*

"I have seen a great deal of vaccination, especialy when I was in Edinburgh, and I saw some *terrible results* therefrom, even when done with the greatest of care

"*The injury produced in the Community,* quite apart from the deaths, has been *immensely greater* than the deaths and after-effects from any small pox we have ever had. We all know, as a fact, that in cases it does affect the brain, and brings on meningitis and disorders of that kind"

4. DR. ROBERTSON, Chairman Board of Health, Melbourne-"I think that vaccination *intensifies any intercurrent ailment* that the individual may have"—*Vaccination Inquirer,* London, January, 1916.

5. DR. O L. M. ABRAMOWSKI, M. D, Mildura, Australia, formerly a Public Vaccinator—"CALF-LYMPH contains very frequently the *germs of other diseases,* such as Erysipelas, *Tuberculosis,* Pyaemia, Septicaemia, Leprosy, Glanders, etc. Pure Calf-lymph exists only in imagination No Government ever guaranteed calf-lymph free from *dangerous disease germs.*" (*A Mischievous University Dogma,* published by the National Anti. Vaccination League, London)

અંગ્રેજ પ્રજાનેા કડવેા અનુભવ.—

શીતળાની રસીથી માણુસ જાતને જુદાં જુદાં દરદેા થાય છે, ઘણાં મરણેા તેને પરિણામે થાય છે, તથા શીતળાનું દરદ તે રસીથી અટકતું નથી એવી ખાત્રી થવાથી ઇંગ્લાંડની સરકારે ફરજીઆત શીતળાની રસી મુકાવાનેા કાયદેા રદ કર્યો છે, લાખેા અંગ્રેજો પેાતાનાં બાળકોને શીતળાની રસી મુકાવતા નથી, તથા ઇંગ્લંડમાં ત્રીશ લાખ બાળકેા શીતળાની રસી મુકાવ્યા વિનાના છે.

જોઇએ છે—તપાસ કરનારી કમીટી.

The National Anti-vaccination League, Denison House, Vauxhall Bridge Road, London, S. W, નાં ચેાપડી ચેાપાનીયાં તથા માસિકેાનેા અભ્યાસ કરવા તથા પારસી બાળકેામાં તેમજ આખી કેામમાં ચાલતી બીમારીએા તથા મરણેા માટે શીતળાની રસી કેટલે દરજ્જે જવાબદાર છે તેની તપાસ કરવા માટે આપની પંચાયત એક સ્વતંત્ર કમીટી નીમવાની મહેરબાની કરે એવી પ્રાર્થના છે.

આપનેા સેવક,

લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ.

વૈરાગ ચેાપાન્યાંના માલેક મી. ન. ફ. બીલીમેારીયાએ પ્રસિદ્ધ કીધેલી "Experiments Medical Men" નામની ચેાપડી ઉપર વિચાર દર્શાવતા "ઍંગ્લાેઇન્ડીઅનીસ્ટ"ના અધિપતિ છેવટે જણાવે છે કે—

"..............As we all know, tbe Hindus had an advanced system of medicine when we were savages, and we have little doubt that the East has still some useful contributions to offer. At any rate, the low ebb of medical lore in the West should make our minds humble and open enough to consider them."

"વીલપાવર" અથવા દ્રઢ સંકલ્પબળ.

(લેખક તંત્રી)

દ્રઢ સંકલ્પથી ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. સંકલ્પની અસર, અથવા તેનું આકર્ષણ મનુષ્ય જાત ઉપર થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પશુ પક્ષિઓ ઉપર પણ થાય છે. આ સંબંધે મેં શ્રી બાળા સ્તવન અને દૈવી અદ્દભુત ચમત્કારના પુસ્તકમાં પણ લખેલું છે.

મિતિ માગશર સુદ ૧૪ સંવત ૧૯૬૦ તા. ૩ માહે ડીસેમ્બર સને ૧૯૦૩ ના રોજ કલોલ મુકામે મારા મિત્ર ડૉક્ટર સૈયદ આદમને ત્યાં કલોલ ડિસ્પેન્સરીના કંપાઉંડર હીમતલાલ ભાઇશંકર ઉપર મારા મિત્ર મુનસી ચી૦ ખુરશેદ હુસેનને પ્રાણવિનિયમનો પ્રયોગ કરી તેને બેભાન સ્થિતિમાં લાવેલા તે પછી તેના ઉપર "ક્લેરેવોયન્સી"નો પ્રયોગ કરી બતાવ્યો અને વિશ્વદ્રષ્ટિના પણ સવાલો પુછ્યા હતા તેના જવાબ ખરા પડ્યા હતા. તેના હાથની ચામડી ઝાલી જાડો અણીવાળો કોથળા સાંધવાનો સોયો ખોસી આરપાર કાઢ્યો હતો છતાં તેને ઇજા થયાનાં કંઇપણ ચિન્હ જણાયાં ન હતાં. અને હું કલોલથી બપોરના અઢી વાગતાંની ટ્રેનમાં નડીયાદ આવવા નિકળ્યો હતો. કલોલ સ્ટેશનથી હું જે ડબામાં બેઠો હતો તેજ ડબાના બીજા ખાનામાં એક પાંતરીસ ચાળીસ વર્ષની વયનો માણસ ગાઢ નિદ્રામાં, સુતેલો હતો અને તેની પિઠનો ભાગ મારા તરફ હતો. પિઠ ઉપર દ્રષ્ટિ રાખવાથી તેના ઉપર દ્રઢ સંકલ્પની અસર થાય છે કે નહિ ને તે જાગી ઉઠે છે કે કેમ તે જોવા મેં તેના ઉપર વેધક દ્રષ્ટિ રાખી. લગભગ દસ મિનિટમાં તે જાગી ઉઠયો હતો. તે પછી મેં તેજ ડબામાં ધાવતાં અને ઉંઘતાં એવાં ત્રણ બાળકો ઉપર પણ આ પ્રયોગ કર્યો હતો અને તેની અસર વધારેમાં વધારે પંદર મિનિટે જણાઇ હતી જેની સંપૂર્ણ નોંધ તો તે તારીખની નોંધ પોથીમાં છે.

તા. ૪ માહે ડીસેંબર સને ૧૯૦૩ના રોજ હું બપોર પછી ધોતીયાં ધોવા માટે નડીયાદમાં કંડ તળાવ ઉપર ગયો હતો. ધોતીયાં ધોઇ રહ્યા પછી મને વિચાર આવ્યો કે આ પ્રયોગની અસર કુતરા ઉપર થાય છે કે નહિ તે જોઇએ. ધોતીયાંની ગડી કરી આરા ઉપર તાકામાં મૂકી આરા ઉપર ઉંચે એક કુતરો મારા તરફ પુંઠ કરી ઉભેલો તેના તરફ સંકલ્પ સાથે દ્રષ્ટિ ફેંકતાં દસ મીનિટે તેણે મારા તરફ ફરી જોયું હતું. તે પછી તેનાથી થોડે દુર મારા તરફ પુંઠ હતી તેવા કુતરા ઉપર દ્રષ્ટિ ફેંકતાં પંદર મિનિટ સુધી કંઇપણ અસર જણાઇ નહોતી. અને તે કુતરો સીધેધો જ ચાલવા લાગ્યો તેથી હું જરા નારાજ થયો પરંતુ લગભગ એકજ મીનિટમાં તે પાછો વળી હું હતો ત્યાં આવ્યો હતો. તેને લગભગ દસ વર્ષ ઉપરાન્તની મુદત થઇ ગયા છતાં આજે રોજના એટલે તા. ૨૬ મે સન ૧૯૧૪ ના રોજના

બનાવે આ બાબત ઉપર મારૂં ધ્યાન ખેંચાયું છે. તા. ૨૨ મી માહે મે સને ૧૯૧૪ ના રોજ હું અમદાવાદ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ પાસે નવજીવનાલયમાં ગયો હતો. ત્યાં રાંધવાના ઠેકાણામાં અને નવજીવનાલયમાં ઉંદરો જથાબંધ વધેલા જણાયા હતા. ઉંદરોના ત્રાસ અને નુકશાનના લીધે નવજીવનાલયથી ચાર પાંચ ખેતરવા દુર આવેલા એક બાવાના મંદિરમાંથી બીલાડીના બચ્ચાને લાવી રાખ્યુ હતું. આ બચ્ચું બધા સાથે હળી ગયું હતું અને અત્યંત લાડ કરતું હતું પરંતુ નવજીવનાલયમાંથી કુટુંબનાં બધાં માણસો નડીઆદ આવ્યાથી ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ એકલા હોવાથી તેની સંભાળ રહી શકે નહિ તેથી બચ્ચાને ફરી બાવાને ત્યાં જઇ મુકી આવ્યા હતા તેથી અમદાવાદ ગયા પછી એ બચ્ચાને પાછું નવજીવનાલયમાં લાવવા માટે મેં મહાદેવપ્રસાદને કહ્યુ હતું પરંતુ તેમને ફુરસદ ન મળવાથી અને મંદિર મેં જોયેલું નહોતું તેથી બાવા સાથે પરિચય ન હોવાથી એ બચ્ચાને લાવવાનું પણ મારાથી બની શકે તેમ નહોતું. બચ્ચાને આજે લવાય તો સારૂ એવો વિચાર તા. ૨૬ મે સન ૧૯૧૪ ના રોજ વધારે દ્રઢ થયો હતો કારણ મારે બીજે દિવસે નડીઆદ જવાનું હતું. બપોરના વખતે તાપ સખ્ત પડતો હતો તેથી બંગલાથી મંદિર જવાય તેમ નહોતું તેમ મહાદેવપ્રસાદે આજ જવાનુ બની શકશે એમ લાગતું નથી એમ કહ્યું એટલામાં બપોરના લગભગ બે વાગના એક બીલાડીનુ બચ્ચું મેડા ઉપર ચડી આવ્યું. મેડે મહાદેવપ્રસાદે તેને ઓળખ્યું નહિ. તે મેડે બીજા હોલમાં ગયુ મેં કહ્યું કે આજ બચ્ચું રહે તો પાળીએ. મેં તેના નજીકમાં પુરી ખાવાને મુકી પણ તેણે ખાધી નહિ. મને વિચાર આવ્યો કે તેને હાથ લગાવી જોઇએ પરંતુ એમ લાગ્યુ કે વખતે નોર ભરે કે બચકું ભરે. તોપણ ફરી થોડી વારે ઝાલતાં તેણે ઉલટ લાડ કરવા માંડયાં પછી થોડીવારે મહાદેવપ્રસાદે તેને ઓળખ્યુ. તે મેડામાં રોજની સુવા બેસવાની જગાએ જઇ દરેક ભાગમાં ફરી આવ્યુ, અને રાત્રે પણ કુદાકુદ ને લાડ કરવા લાગ્યુ અને બાવાને ત્યાં ન જતાં બંગલેજ રહ્યું. બીજે દિવસે સવારે હું નડીઆદ આવતો હતો તે વખતે પણ મને લાડ કરવા લાગ્યું. લગભગ દોઢ માસથી છુટું પડેલું બચ્ચું બંગલાથી દુર આવેલા મંદિરથી ખરા બપોરના વખતે કુતરાં રસ્તામાં ફરતાં છતાં વીલપાવરના આકર્ષણથી કેવી રીતે આવ્યું તે જોઇ મને તથા મહાદેવપ્રસાદને અતિશય આશ્ચર્ય લાગ્યું હતું કારણ કે મનુષ્ય જાત ઉપર સંકલ્પ બાબતી અસર તો થાય હોયજ છતા બીલાડી જેવા પ્રાણી ઉપર પણ આવી અસર તેનાથી આપણે દૂર હોઇએ તો પણ થાય છે. આવા ઘણા બનાવો બને છે. પરતુ આપણે તે તરફ ધ્યાન આપતા નથી. જો તેવા બનાવોની નોંધ રાખવામાં આવતી હોય તો તે વધારે ઉપયોગી થઇ પડે.

તમાકુ-બીડીથી થતું નુકશાન.

(લેખક ઉમર માનજી ચોહાણ, મુ. ગોંડલ.)

પ્રિયબંધુઓ! બીડી તમાકુથી ભાગ્યેજ કોઇ અજાણ્યું હશે. તે મહાન ઝેરી તમાકુના વ્યસનથી આખો દેશ પાયમાલ થતો જાય છે તેમ કહીએ તો કંઇ અતિશયોક્તિ ભરેલું ન ગણાય. બંધુઓ! તે તમાકુના સંબંધમાં અનેક પુસ્તકો વિદ્વાન્‌નેતાઓએ લખી પ્રજાની જાણ્યુ માટે બહાર પાડેલાં છે પરંતુ આપણો જુવાન વર્ગ તે તરફ કયાં ધ્યાન આપે તેમ

છે. બંધુઓ! મારી અલ્પમતિ અનુસાર તમાકુના ગુણ દોષનું વર્ણન વૈદ્યવીદ્યાના જ્ઞાતાઓના અભિપ્રાય સાથનું આ નીચે આપેલું ખાસ ધ્યાન દઇ વાંચી તમારા મિત્રોને વંચાવી તેના છંદમાંથી છોડાવવા બનતું કરશો. હવે હું મૂળ વિષય આવીશ.

આપણામાં ઘણા લોકો તમાકુ ખાય છે, પીએ છે અને સુંઘે છે અને તેમ કરવાથી કશો ફાયદો નથી. છતાં તમાકુના હીમાયતીયો કહે છે કે તે ઉપયોગી ઓષધિ છે, જેમકે તે કીડા તથા જંતુઓને મારે છે તેથી તેની ભુકી જનાવરોના કીડાવાળા ઘરામાં દાબે છે, તેનાં પાન શિલારસ ચોપડી અંડવૃદ્ધિ ઉપર બાંધે છે વગેરે. પરંતુ તેનો દરરોજ પીના તરીકે અગર તો સુંઘવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી કશો ફાયદો હોય તેમ માની શકાતું નથી. તે તો માત્ર દેખાદેખી અને શોખને લીધે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. તમાકુ એ એક પ્રકારનું ઝેર છે, તેનો વ્યસની નહિ હોય તે જો તેનો ઉપયોગ કરે છે તો તુર્તજ તેને ફેર આવે છે, જીવ ડોહો છે, ને ઉલટી પણ થાય છે, જો વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવી હશે તો નાડી મંદ પડી જઇ શરીરમાં ત્રોડ થાય છે, અશક્તિ માલુમ પડે છે, અને રક્તાશયની ક્રિયા કોઇ વખત બંધ પડતાં મરણ થાય છે.

એક ડૉકટર કહે છે કે બીડી અને તમાકુ કાળજાને બાળનારી, હાથ પગને ગાળનારી, ચહેરાને ફીકકો કરનારી, પ્રકૃતિમાં તમોગુણ વધારનારી, દ્રષ્ટિને મંદ કરનારી, શક્તિમાં ઘટાડો કરનારી, અને વીર્યને અશુદ્ધ કરનારી અને સર્વે રીતે નુકશાન કરનારી છે.

કેટલાક લોકોનું એવું કહેવું હોય છે કે બીડી અને તમાકુ પીવાથી પરદેશનું પાણી લાગતું નથી અને ઋતુના ફેરફારની અસર થતી નથી પરંતુ ડૉ. એન. ઓાડરમન લખે છે કે "મારી પાસેના ક્ષયના બાર દરદીઓ પૈકીના સાત જણતો તમાકુના ઉપયોગથી જ તે ભયંકર દરદના પંજામાં સપડાએલા હતા."

અને ડૉ. નેલટેલર લખે છે કે હમારી પાસેનાં આખનાં દશ દરદીઓમાંથી સાત દરદીઓએ નાપાક બીડી અને તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથીજ પોતાની અમુલ્ય આંખોનું તેજ ગુમાવી દીધું છે, તેમજ આંધળા થયા છે, ને કેટલાકની જીભ પણ સડી ગએલી છે."

તમાકુનો ઉપયોગ લાંબી મુદત કરનારનું શરીર લાકડા જેવું સુકાય છે, અજીર્ણ, માથાનો દુઃખાવો, શરીરનું ધ્રુજવું, આંચકી અને જ્ઞાનતંતુની જાળના ઘણાં દરદો પ્રકટ થાય છે, તેથી ચકરી પણ થઈ આવે છે, ચહેરાની રતાશ ઉડી જઈ ફીક્કાસ પ્રસરે છે તથા પક્ષાઘાત, લકવો, અને નપુસકપણું પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

વૈદક મત પણ એવો છે કે વીર્યસ્રાવ—પેસાબ, આંખ, છાતી, મગજ અને હ્રદયના દરદીઓએ તો ભુલે ચુકે પણ બીડી પીવી નહિ. બીડી પીવાથી થોડીવાર મન ઉત્તેજીત થાય છે, પણ પાછળથી તે ઘણુંજ નિસ્તેજ અને ઢીલું થઇ જાય છે. બીડી પીવાથી જે શરીરમાં જાગૃતિ પેદા થાય છે તે કરતાં પણ તેની ગુપ્ત ઝેરી અસર શરીરના ઉત્તમ તત્વને તથા ઉત્તમ ગુણોને વિકારી બનાવે છે, કારણ કે તેમાં **નિકોટીન** નામનો ઝેરી પદાર્થ મુખ્ય છે, અને તે એક સકત વિષ છે.

આપણામા આજકાલ બીડી પીવાની ટેવ એટલી બધી વધી ગઇ છે કે ૭ થી ૮ વર્ષનાં નાનાં બાળકો પણ બીડી પીનાં શીખે છે; છતા પણ મા બાપ તે બાબત અટકાવવા ધ્યાન આપતાં નથી; પરંતુ કેટલાએક તરફથી ઉત્તેજન મળે છે. વિના કારણે વ્યસનને વશ થવું એ અફસોસ અને નુકશાન ભર્યું છે. પ્રથમ તો કેટલાક દેખાદેખીથી આવા છંદમાં ફસી

પડે છે, અને કેટલાક યુવકો શોખના માર્યા ફસાઇ જાય છે. તેમજ કેટલાક વ્યસની લોકો બીજાને પોતાના જેવા બનાવવા વાસ્તે બીડીના ફાયદા બતાવે છે તેથી તેઓ લોભાઈ જાય છે, પરંતુ લાંબી મુદ્દતે જ્યારે ખાંસી માથાનો દુખાવો ઈત્યાદી દરદો થાય છે ત્યારે તેઓ ઘણાજ પસ્તાય છે.

તમાકુ અને બીડીનો ઉપયોગ કરનારથી માણસોને કંટાળો ઉપજે એ દેખીતુંજ છે. કહેવત છે કેઃ—

"ખાય તેનો ખુણો, પીએ તેનું ઘર,
સુંઘે તેનાં લુગડાં, એ ત્રણે બરાબર"

તમાકુ ખાનાર તમાકુનો ખુકડો ભરી આમતેમ આડી પીચકારીઓ મારી ધરતી જમીન તથા ભીંતો અને ખુણા બગાડી મુકે છે. તમાકુ પીનાર ચલમ અગર ધતુરી (એ પણ ચલમની જાત છે) માહેની રાખ અને બીડીઓનાં ખોખા અને દીવાસળીઓ પોતાના ઘરમાં જ્યાં ત્યાં ફેંકી સુગામણું કરી મુકે છે. તથા તમાકુ સુંઘનાર નાકમાં ચપટી મુકી બજર (તમાકુ) આડી અવળી પોતાના અને અડખે પડખેનાં માણસોનાં લુગડાં ભરી મુકે છે અને કંટાળો આપે છે. તેમજ બીડી અને ચલમ પીનારાઓને લીધે વખતો વખત મોટાં મોટાં મકાનો અને ખડની ગંજીઓ બળી ગયાના દાખલા બન્યા છે. પ્રિય વાંચક! આના ઉપયોગથી કેટલું નુકસાન છે તે દેખીતુંજ છે. કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે "બીડી અને તમાકુનો ઉપયોગ ઘણા ડોક્ટરો કરે છે તેમજ ઘણાજ નામાંકીત ને વિદ્વાન માણસો પણ કરે છે તેમજ દુનીયાંમાના ઘણા માણસો તેનો ઉપયોગ કરે છે છતાં તે કારણથી મરણ પામતા કેમ જોવામા નથી આવતા?"

પરંતુ ડૉ. કેલોક, એમ. ડી. કહે છે કે "મારા અભિપ્રાય પ્રમાણે તમાકુ વાપરનારાઓમાંના ઘણા તમાકુના ઝેરથીજ મરણ પામે છે." ફરી પણ ડૉ. કેલોક છાતી ઠોકીને કહે છે કે "જલદ અસરથી કે ધીમી અસરથી પણ આખરે તમાકુ શરીરમાં ઝેરનું કામ કરે છે; પછી ગમે તો તે ઝેરી અસર ઘણાં વરસે થાય. એક માણસ તમાકુના વ્યસનથી પાંચ દશ વરસ પહેલો મરણ પામે ત્યારે એમજ સમજવું કે તે તમાકુના ઝેરથી મરણ પામ્યો."

તમાકુના ઝેર વિષે ઇંગ્લાંડનો પ્રખ્યાત ડૉ. રીચર્ડસન કહે છે કે તમાકુ લોહીને વધારે પાતળું બનાવે છે અને લોહીનાં રાતાં રજકણોમાં વિકાર કરીને તેનો રંગ બદલાવે છે, હોજરીને નબળી કરે છે, ઉબકો પેદા કરે છે, અને ઉલટી પણ વધારે જોરથી થાય છે."

લેખ વધારે લંબો થવાથી થોડાજ અભિપ્રાય ટાંકી હું મારા લેખને છેવટના બે સબ્દો લખી બંધ કરીશ. બંધુઓ! બીડી તમાકુથી કેટલું નુકસાન છે તે ઉપર બતાવવામાં આવ્યું છે. પ્રિય વાંચક! તમે પોતે જો તેના ફંદામાં ફસેલા હો તો તત્કાળ તેનો ત્યાગ કરો અને તમારા કુટુંબમાં પણ તેનો અટકાવ કરવા ચુકશો નહિ. કેટલાક રાજકર્તાઓ તરફથી નાની વયના છોકરાઓને માટે બીડી તમાકુ નહિ પીવા દેવાના કાયદાઓ થયા છે, તેવા કાયદાઓ દરેક રાજકર્તા પોતાના રાજ્યમાં દાખલ કરી ઉછરતી પ્રજાને તેના વ્યસનથી દુર કરશે એવી મારી ખાસ તેઓ શ્રી ને વિનંતી છે અને દરેક સુજ્ઞ દેશ હિતેચ્છકને પ્રાર્થના કરૂં છુ કે તમાકુ બીડી, ચાહ, કોફી ઇત્યાદિના વ્યસનોથી દુર રહેવા અને બીજા દેશ બંધુઓને દુર રાખવા પ્રયત્ન કરશે. મારા આ લેખમાં જે કંઇ દોષ માલુમ પડે તે તરફ નહિ જોતાં મુખ્ય ઉદ્દેશને ધ્યાનમાં લેવા ચુકશો નહિ.

તમાકુના ઉપાસકો અને અન્ય જીજ્ઞાસુઓને તમાકુના સબંધમાં વધારે જાણવાની જીજ્ઞાસા થાય તેઓએ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદકૃત "તમાકુનું દુર્વ્યસન" નામક પુસ્તક વાંચવા હું ખાસ ભલામણ કરૂં છુ તેની કીમત પણ ઘણીજ થેાડી છે અને તે આ માસિકની જાહેર ખબરનાં પૃષ્ઠ જોવાથી માલુમ પડશે.

ઉપયોગી ઉપચારો.

(લખનાર—ઉમર માનજી ચૌહાણ—ગોંડલ.)

અરૂચિ.—Indigestion. શેકેલી હીંગ તેા. ા, ચિત્રકમુળ ૧ તેા. સીધાલુણ ા તેા. અજમેાદ ૧ તેા. સાજીખાર ા તેા. મીઠું ૧ તેા. સુંઠ ૧ તેા. પીપર ૧ તેા. મરી ૧ તેા. ચવક ૧ તેા. સર્વેનું બારીક ચૂર્ણ કરી પ્રથમ લીંબુના રસની ભાવના દેવી પછી દાડમના રસની ભાવના દઈ સુકવવું. માત્રા બે આની ભારથી પાવલીભાર લેવાથી સારી ભુખ લાગે છે અને અજીર્ણ મટે (અનુભવેલ) (૨) તજ, તમાલપત્ર, એલચી, સુંઠ, મરી, પીપર, સીધાલુણ, સાદું, મીઠું, સર્વે સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી ા તોલા ભારનું સેવન કરવાથી સારી ભુખ લાગે છે.

વીર્યસ્રાવ.—ખેરો ૨ા તેા, એલચી દાણા ૨ા તોલેા, ધેાળાં મરીના દશ દાણા, એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરવું તેમાંથી રાેજ ા તોલેા ચૂર્ણ પાકા કેળાંમાં ભરીને રાતે અભાસી ઉપર રાખી સવારે તે કેળું છાલ કાઢી નાંખી ખાઈ જવું. થેાડા દિવસ સેવન કરવાથી ધાતુ સ્થાનની ગરમી જઇ ધાતુ પુષ્ટ થાય છે અને થતો પાત અટકે છે.

અંડવૃદ્ધિ.—વધરાવળ.—તમાકુના પાન ઉપર શિલારસ લગાવી જરા ગરમ કરી બાંધવું ને ઉપર જરા ગરમ પાણીની બાટલીનેા શેક કરવેા.—ને દરરોજ ઘીમાં તળેલ હીમજ ૨ નંગને રાેશ ગુંદર બે આનીભાર લેવાથી ટુંક મુદતમા વધરાવળ મટે છે ગેાળી નાની થયા બાદ પણ અંદર કચ્છેા પહેરી રાખવેા લગભગ ૧ માસ—(અનુભવેલ).

મળાવરોધ.—Constipation હરડે છાલ ૨ા તોલા, મીંઢીઆવળ ૫ તોલા, મરી ૧ તોલેા, સંચળ ા તેા. સર્વેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. રાત્રે સુતી વખતે ા તોલેા ચૂર્ણ જરા ગરમ પાણી સાથે ઉતારી જવું જેથી દસ્ત સાફ આવશે શરીરમાંથી ગરમીના રાેગને નાબુદ કરશે. જેને ગરમીનેા રાેગ થયેા હેાય તેને ખાસ આ ચૂર્ણ સેવન કરવા યેાગ્ય છે.

અતિસાર.—કેાડ ૮ તોલા, માકર ૬ તોલા, દાડમ છાલ ૩ તોલા, ધાવણીના ફુલ ૩ તોલા, અજમેાદ ૩ તોલા, પીપર ૩ તોલા, મરી, જીરૂં ધાણા, પીપરી મૂળ, પાઠ, સીંધવ, અજમા, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, ચિત્રક, સુંઠ દરેક એકેક તોલા ભાર લઈ બધાનું વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું માત્રા ૪ થી ૮ વાલ લેવાથી અતિસાર સંગ્રહણી મટે.

બરેાળનું વધવું.—Enlargement of the splin—ગળેાસત ૧ તોલેા, સુરેાખાર ૧ તોલેા, નવસાર ૧ તેા, શુદ્ધ એળીએા ૧ તોલેા, હીરાકસી ૧ તોલેા, કડવી કરીયાતાની પાંદડી ૨ તોલા સર્વેનું ચૂર્ણ કરી કુંવારના રસમાં ચેાવીસ કલાક નાના બેાર

જેવડી ગેાળીઓ વાળવી દરરોજ શક્તિના પ્રમાણમાં ૧ ગેાળી જમ્યા બાદ બીજોરાના રસ સાથે લેવી. અગર વરીયાળીના પાણી સાથે લેવી. ઉપરની ગેાળી લાંબી મુદત સેવન કરવાથી ફાયદો ઘણેાજ સારો થાય છે. (અનુભવેલ)

મંદાગ્નિ.—અજીર્ણ. Dyspepsia-હરડે ૭॥ તેાલા, સીંધાલુણ ..॥ તેા, અજમેાદ ૧ તેાલેા, અજમેા ૧॥ તેાલેા, પીપર ૨ તેાલા, સુંઠ ૨॥ તેાલા, સંચળ ૧ તેાલેા, સર્વેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ॥ તેાલા દર ટંકે લેવાથી સારી ભુખ લાગે ઝાડેા સાફ આવે અજીર્ણ મટે.

પ્રમેહ—૧ ચણકબાબ ૨ તેાલા, સેાનાગેરૂ, સુરોખાર, રૂમી મસ્તકી, જેઠીમધ, એલચી, આંબાહળદર, ગેાખરૂ, એ બધાં એકેક તેાલા ભાર લઈ બધાંનું ચૂર્ણ કરવું માત્રા ॥ થી ॥ તેાલા દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવાથી પ્રમેહ, પ્રદર, મૂત્રાવરેાધ, મટે છે. (૨) ગેાખરૂ ૨ તેાલા, સાકર ૨ તેાલા, એખરેા, જેઠીમધ, આસેાંદ, ધેાળી મુસળી, સાલમમીશ્રી દૈચાનાગી, એલચી, તજ, જાવંત્રી. દરેક એકેક તેાલા ભાર લેવાં અને સર્વેનું ચૂર્ણ કરવું માત્રા ॥ થી ॥ તેાલાભાર લેવું જેથી નબળાઇ, પ્રમેહ, પ્રદર, મટે.

દાદર-ગજકરણ દકુ-ટંકણખાર, ઇસેસ, કાથેા, ગધક, કુવાડીઆનાં બી, મેારથુથુ, એ બધાં સંભાગ લેવાં અને કપુર અર્ધો ભાગ, એ બધાંને લીંબુના રસમાં ખરલ કરી નાની નાની ટીકડીઓ બનાવવી તે ટિકડીઓ પાણીમાં ઘસી લગાવવાથી દાદર ખસ ખરજવું મટે.

ખાંસી.—જાયફળ, વાવડીંગ, ચિત્રકમૂળ, તમાલપત્ર, ચંદન, સુંઠ, લવીંગ, એલચી, કપુર, હરડે, આમળાં, મરી, પીપર, વંસલેાચન, અને તજ એ દરેક એક એક તેાલેા તથા ભાંગ ૭ તેાલા એ સર્વેના સમાન સાકર લઈ સર્વેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. માત્રા ॥ તેાલેા લેવાથી ખાંસી-દમ-ને મટાડે છે અને રાત્રે ઉંઘ આવે છે.

શીળસ.—Urticaria-કડુ, દેવદાર, ૨ તેાલા, નાગરમેાથ ૨ તેાલા, અતિવિષ ૧ તેાલેા, ગરમાળાનેા ગેાળ ૩ તેાલા, સર્વે એકત્ર કરી ૩ પડીકાં કરવાં દરેક પડીકુ સવાશેર પાણીમાં ઉકાળવું. ઉકાળતાં ॥, પા શેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી વસ્ત્રથી ગાળી લેવું-પછી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવુ-આ મુજબ ત્રણ દિવસ ત્રણ પડીકી પીવી જેથી શીળસ મટે. (૨) ઇંદ્રામણાનાં મૂળ ॥ તેાલેા કાળાં મરી ॥ તેાલેા સવાર સાંજ ચાવી જવાથી શીળસ મટે—

દાદર.—ગળમાળાની શીંગેા નંગ ૨૦ લેાબાન પાંચ તેાલા, નાળીએરની કાચલીઓ ૪ શેર, નવસાર ૫ તેાલા, ગરમાળાની શીંગેા તથા કાચલીઓનેા અધકચરેા ભુકેા કરી નાખવેા. તથા નવસાર અને કપુરનેા પણ તેવેાજ ભુકેા કરી હાંલ્લામાં બધાંને ભરવાં. તે હાંલ્લામાં આવે તેવું નાનું છાલીયુ અંદર મુકવું. પછી હાંડલાં ઉપર અધર રહે તેવી લેાટી મુકવી. તેને ખુબ કપડમાટી કરી લેવી અને તેમાં (લેાટીમાં પાણી ભરવુ) પાણી નાખવું પછી ચુલે ચડાવવું ધીમી આંચ આપવી જેથી અંદરના પાત્રમાં ગરમાળાનેા અર્ક ભરાઇ રહેશે. તે અર્ક દાદરને લગાવવાથી દાદર અવશ્ય મટે. (અનુભવેલ)

કમળેા—અરડુસાનેા રસ ૧ તેાલેા, સાકર ॥ તેાલેા, મધ ૧ તેાલેા, બધાં મેળવી પીવાથી કમળેા મટે. ઉપર મુજબ બનાવી દિવસમાં બે વખત સવાર સાંજ પીવું.

દમ-ઉધરસ—અરડુસાનો રસ ૧ તોલો, ત્રિફળા (હરડે, બહેડાં આંમળાં) ૧ તોલો, ગાયનું માખણ સર્વને એકત્ર કરી ૦ાા તોલો દિવસમાં બે વખત લેવું.

અજીર્ણ-અરૂચિ—અકલકરો, સીંધાલુણ, ચિત્રો, આવળકંટી, મરી, પીપર, હરિતકી, અજમો, એ બધાં એક એક ૧ ભાગ અને સુંઠ ૨ ભાગ સર્વેનુ વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરી-બીજોરાના રસની ભાવના આપી, ગોળીઓ કરવી. અગર ચૂર્ણના રૂપમાં રાખવું. શક્તિ અનુસાર સેવન કરવાથી અજીર્ણ, અરૂચિ, સળેખમ, ઉધરસ, ઇત્યાદિને મટાડે (અકલકરાદિ અથવા અમૃતપ્રભા ચૂર્ણ કહેવાય છે.)

વીંછી વિષ—ઝંઝોટાના પાનનો રસ લગાવવાથી વીંછીનું વિષ નાબુદ થાય-અથવા ઝઝોટા (અંધાડો)ના મૂળને પાણીમા ઘસી ડંખ ઉપર લગાવવુ.

મુંઢમાર—ચોટ Contusion-આવળના પાન, હળદર, સીંધાલુણ, રેવંચીનો શીરો, એ બધાંને એકઠાં કરી ચૂર્ણ કરી થોડા પાણીમા ખદખદાવી મુઢ મારના સોજા ઉપર લગાડવું (આ ઉપચારનો ગામડાંઓમાં તેમજ શહેરમાં મજુર વર્ગના લોકો બહુ ઉપયોગ કરે છે.) ઉપરનો લેપ અંગ્રેજી દવા "લીનીમેંન્ટ આઇયોડી" કરતા વધારે ફાયદાવાળો છે. (અનુભવી)

અતિસાર—ઇંદ્રજવના ઝાડના મૂળનો રસ તોલા ૨૦ લઇ ઉકાળવો, જરા ઘાટો થાય ત્યારે સુંઠ, મરી, પીપર, જાયફળ, માયાફળ, જાવંત્રી, લવીંગ, વાવડીંગ, મરડાશીંગી, નાના સુકાં બીલાં, બહેડાં છાલ, નાગકેસર પ્રત્યેક અકેક તોલા ભાર લઇ ચૂર્ણ કરી ઇંદ્રજવના રસમાં નાખી બધાનું મિશ્રણ કરવું. પછી ચણા પ્રમાણે ગોળીઓ કરવી ૧ ગોળી ઘાટી છાશમાં દેવાથી અતિસાર અને સંગ્રહણી મટે. પાંડુરોગ વાળાને ગોમુત્રમાં ઘસી પાવી જેથી પાંડુ રોગ મટે.

પેસાબ બધ—૧ કરડ (લાંબડી)નાં બી ૧ તોલો, સાકર ૧ તોલો, બનેને એકત્ર કરી ચાર ભાગ કરવા તેમાથી બે ભાગ પાણી સાથે એકી વખતે લેવા. જેથી પેસાબ છુટશે કદાચ ન છુટે તો બીજો ભાગ આપવો (અનુભવી) ૨-કેળનું પાણી ૫ તોલા, લઇ તેમાં સહેજ ગરમ કરેલુ ઘી ૨ તોલા, મેળવી પાવાથી પેસાબ છુટે.

પ્રમેહ—૧ પ્રદર-ગળોનો અગ રસ ૨ તોલા, હળદરનું ચુર્ણ ૦ા તોલો, ગેરૂ બે આની ભાર, મધ ૨ તોલા, બધાંને એકત્ર કરી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું જેથી પ્રમેહ, પ્રદર મટે. (૨) ખાખરાનાં ફુલ તોલા ૨ાા રાત્રે ૫ તોલા પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે તે પાણી ગાળી લઇ તેમાં સુરોખાર ૦ા તોલો સાકર ૩ તોલા નાખી પાવાથી પ્રમેહ-પ્રદર મટે.

ઉનવા—પેસાબ બળવો-લુંણીની ભાજીનો રસ તોલા ૫, માં સાકર તોલા ૨, મેળવી પાવાથી ઉનવા મટે. ત્રણ દિવસ સુધી પીવાની જરૂર રહે છે.

જાણવા જોગ.

સાધુની સંખ્યા—હિંદુસ્થાનમાં ૫૦ લાખ સાધુઓ છે, ને તેમનો દરરોજનો બે આના લેખે એકંદરે રોજનો ખર્ચ સવા લાખ અને વર્ષનો ૨૨-૨૩ કરોડ રૂપિયા થાય છે.

મરણ—દરેક મિનિટે દુનિયામાં ૬૭ મરણ ને ૭૦ જન્મ થાય છે.

અમેરિકાનું ધન—આપણો હિંદુસ્તાન દેશ પહેલાં સોના રૂપાથી ઝગઝગી રહેલો હતો. પરંતુ આજે કેટલાક લોકોને પેટ ભરીને ખાવાનું પણ મળતું નથી એટલી બધી ગરીબાઈ છે. હિંદુસ્તાનના ધનવાનોના ઘરમાં ૮૨૫ કરોડ રૂપિઆ પત્થર પ્રમાણે નિશ્ચલ પડ્યા છે. એ રૂપિયાનો ઉપયોગ દેશના હુન્નર ઉદ્યોગ ખીલવવાને કે ગરીબોના ભલાને માટે થતો નથી પણ પોતાના જ જીવની તૃપ્તિ માટે ધનવાનો સંઘરી રાખે છે.

હિંદુસ્તાનમા તો ફક્ત ૮૨૫ જ કરોડ રૂપિયા છે. પરંતુ અમેરિકાના યુનેટેડસ્ટેટ્સના કેટલાક ધનવાનોનું ધન જોઈ આપણે ચકિત થઇ જઇએ છીએ. અમારા વાચકોની જાણ સારૂ તે આંકડા નીચે આપીએ છીએ.

નં.	નામ.	રૂપિયા.	નં.	નામ.	રૂપિયા.
૧	જોન. ડી. રૉકફેલર.	૧૮૭૫૦૦૦૦૦૦	૧૨	જે. ડી. આર્ચિબૉલ્ડ	૧૮૭૫૦૦૦૦૦
૨	એંડર કાર્નેગી.	૯૩૭૫૦૦૦૦૦	૧૩	આલવર વેગનિશ.	૧૮૭૫૦૦૦૦૦
૩	ડબલ્યુ. ડબલ્યુ. આષ્ટર.	૬૨૫૦૦૦૦૦૦	૧૪	જે. બી. હેગગિન્સ.	૧૫૬૨૫૦૦૦૦
૪	જે. પી. મૉરગન.	૭૮૧૨૫૦૦૦૦	૧૫	જે. એચ. સ્મિથ.	૧૫૬૨૫૦૦૦૦
૫	વિલિયમ રૉકફેલર.	૩૧૨૫૦૦૦૦૦	૧૬	હેનરી ફિપ્પસ	૧૫૬૨૬૦૦૦૦
૬	ડબલ્યુ. કે વેન્ડર બિલ્ડ.	૩૧૨૫૦૦૦૦૦	૧૭	મિસિસ હેટીગ્રીન	૧૨૫૦૦૦૦૦૦
૭	એચ. સી. ફ્રિક.	૨૫૦૦૦૦૦૦૦	૧૮	એ. જી. વાન્ડર બિલ્ટ.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦
૮	ડિ. ઓ. મિલ્સ.	૨૫૦૦૦૦૦૦૦	૧૯	જે અગડેન આરમર.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦
૯	મારશલ ફીલ્ડજર.	૨૩૪૩૭૫૦૦૦	૨૦	જોર્જ ગોલ્ડ.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦
૧૦	હેનરી એમ. ફ્લાગર.	૨૩૪૩૭૫૦૦૦	૨૧	ઈ. ટી. ગેરી.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦
૧૧	જે. જે. હીલ.	૧૮૭૫૦૦૦૦૦	૨૨	આર. ડબલ્યુ ગોલેટ.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦

આ ધન આપણા હિંદુસ્તાનની પેઠે સ્થિર પડી રહેતું નથી. પરંતુ એ વડે તેઓ દેશહિતનાં કાર્યો કરે છે, જે દેશનું ધન જેટલું વધારે ફરે છે, જેટલું વધારે ઉદ્યોગધંધામાં કામ લાગે છે, તેટલુંજ તે દેશનું ધન વધે છે.

ઈજીપ્તમાં ૪ હજાર વર્ષ પૂર્વની વસ્તુ.

હાવર્ડ યુનિવર્સિટિના અધ્યાપક ડૉ. રેજનરે આફ્રિકામાં ઉત્તર સુદાનની પાસે એક જૂની ઇમારત ખોદી જોઇ હતી. તેમાં અનેક અપૂર્વ વસ્તુ મળી આવી છે. ચામડાની ટાંકીનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલી એક ચાર પગની કોથળી મળી આવી છે. તેના પગ બળદના પાછલા પગના આકારના હોઇ તેના પર સોનાનું ગિલિટ ચઢાવેલું છે. શાહમૃગના પીછાંનો પંખો મળી આવ્યો છે. તે હજારો વર્ષનો જૂનો હોઇ હજી પણ કામમાં આવી શકે એવો છે. હાથીદાંતની મૂઠવાળી બે તરવારો પણ મળી આવેલી છે.

આ પરથી ચાર પાંચ હજાર વર્ષ પૂર્વે ઇજીપ્ત દેશ ઘણો સુધરેલો હતો એ સિદ્ધ થાય છે. જો ઇજીપ્તનો આ સુધારો તેને હિંદુસ્થાન કિંવા બીજા કોઇ દેશ પાસેથી મળેલો હોય તો તે દેશનો સુધારો કેટલો પ્રાચીન હોવો જોઈએ ?

મુખ્ય મુખ્ય દેશોની વસ્તી.

ચીન	૪૦૮૧૮૦૦૦૦	ઇટાલી	૨૮૪૫૯૦૦૦
હિંદુસ્થાન	૩૧૩૫૨૩૦૦૦	ઇરાન	૨૮૩૮૮૦૦૦
રશિયા	૧૧૩૩૫૪૦૦૦	સ્પેન	૧૭૫૫૦૦૦૦
યુનાઇટેડસ્ટેટસ	૬૨૬૨૨૦૦૦	ઇજીપ્ત	૬૮૧૭૦૦૦
જર્મની	૪૬૮૫૫૦૦૦	બેલ્જીયમ	૬૦૯૩૦૦
જાપાન	૩૯૬૦૭૦૦૦	આયર્લાંડ	૫૧૭૪૦૦૦
ફ્રાન્સ	૩૭૯૬૦૦૦૦	સ્વીડન	૪૫૬૫૦૦૦
આસ્ટ્રેલિયા	૩૦૫૨૬૦૦૦	પોર્ટુગાલ	૪૫૬૦૦૦૦
ઇગ્લાંડ	૨૯૦૦૧૦૦૦		

એક ભયંકર શોધ.

સિગ્નોર ઉલિવ્હી એ નામના ફ્લૉરેંટાઇનના એક શોધકે એક નવીન શોધ કરી છે. આ શોધ પ્રત્યક્ષ ઉપયોગી થાય તો વિમાન વિદ્યાનુ મહત્વ ઘણુંજ કમી થશે. આ શોધકે સાદા પ્રકાશને વિદ્યુત્ ગતિનુ સ્વરૂપ આપવાના પ્રયોગ કરી જોઇ વિદ્યુતગતિનું પ્રકાશમાં રૂપાંતર કરવાનું એક યંત્ર શોધી કાઢયું છે. સૂક્ષ્મ વિદ્યુત્ લહરો ઉત્પન્ન કરી તેને એક કિરણુ એવુ નામ આપ્યુ છે. આ કિરણુ ઉત્પન્ન થતાંજ તેનો પ્રેયોગશાળામાની સર્વ ધાતુના વાસણો પર પ્રતિધ્વનિ થયો. તેણે એ કિરણુ ૩૦૦ ફૂટ અંતર પરની એક ભરેલી રીવોલ્વર પર છોડી તે ફોડી દીધી. ત્રણ વર્ષ પર ઉનાળામા તેણે હાર્વેમા આઠ મૈલ અંતર પરની ધાતુની બધ પેટીમાંના જ્વાલાગ્રાહી પદાર્થોને સળગાવી દીધા. આવા પ્રકારનાં કિરણોનો ઉપયોગ પૂર્ણ કાબુમા આવે તો આકાશયાનમાના ગ્યાસ, દારૂખાનામાંનો, કિલ્લામાંનો તથા લડાયક સ્થળના હથિયાર વગેરેમાંનો દારૂગોળો નિરૂપયોગી થઈ લડાયક પદ્ધતિમાં તદન ઉથલપાથલ થશે.

ગજવામાં વાયરલેસ ટેલિગ્રાફ.

ફ્રાન્સમાં નાના સરખાં ગજવામા રાખી શકાય એવાં દોરડાં વિનાના તાર મૂકવાના યંત્રની શોધ કરવામાં આવી છે. આવી બાતમી પ્રસિદ્ધ થતાંજ બર્લિનના એક લશ્કરી કૉરસ્પોન્ડન્સ બ્યુરો માર્ફત એવું પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યુ કે આવાજ પ્રકારનું કેવળ પોતાનાજ પ્રયત્નથી જર્મનીએ એક નવીન યંત્ર બનાવેલું હોઇ તેનાં આજ બે વર્ષ થયાં અનુભવાત્મક પ્રયોગો કરવામાં આવે છે. તેનો બહારનો આકાર ગજવામાં આવતાં ઘડીઆલ સરખો હોઇ તેના ઉપરના તખ્ત ઉપર અક્ષરો કાઢવામાં આવે છે. તેની મદદથી ૩૦ મૈલ વ્યાસવાળાં કોઇ પણ વાયરલેસ ટેલિગ્રાફ યંત્રનો સદેશો ગ્રહણુ કરી શકે છે. યુદ્ધ પ્રસંગે પહેરેગીરોને તથા આગળ ચાલનારાને લશ્કરી હીલચાલનો હુકમ મોકલવાને આ શોધનો ઘણો ઉપયોગ થવાનો સંભવ છે.

સ્વયં કાર્યકારી નિર્જીવ સૈનિક.

ડૅનિશ શોધકે એક કૃત્રિમ લડવૈયો બનાવ્યો છે. આ લડવૈયો એક મોટા નળમાં ઘાલેલી બીજી પોલાદની નળીથી બનેલો છે. રણાંગણથી પાંચ મૈલ દૂર સુરક્ષિત સ્થળે બેસીને પશુ ચાલકદ્વારા વાયરલેશ ટેલિગ્રાફ યંત્રની મદદથી ગતિ આપવાથી યંત્રમાની નળી જમીનપરથી પાંચ ફુટ ઉપર આવી તેજ વખતે નળીમાંથી ૪૦૦ ગોળા બહાર ની શકે એવી બંદૂકથી

ગમે તે દિશાએ ગોળાનો મારો કરી શકાય છે. આવા પાયમે સૈનિકો આગળ ગમે તેટલુ પાયદળ લશ્કર નિર્માલ્યવત્ થશે, એવુ એ શોધક કહે છે. આ સિપાઇનો ભયંકર અગ્નિ વરસાદ બંધ કરવાને તેમાના પ્રત્યેક સિપાઇ વ્યક્તિને ઠાર કરવી જરૂરની છે. પરંતુ પ્રત્યક્ષ યુદ્ધમાં આ કામ ઘણું જોખમ ભરેલુ છે, એ ખુલ્લુ છે.

મહુવા (કાઠિયાવાડ) ગૈારક્ષક સભાએ કરાંચી અને ઠઠ્ઠાની પાંજરાપોળને આપેલી મદદ.

કરાચીની પાંજરાપોળના ઓનરરી સેક્રેટરી ગેારારજી સુંદરજીએ પાંજરાપોળના ઢોરો સંરક્ષણાર્થ મહુવા ગૈાશાળામા મોકલવા પરવાનગી માગ્યાથી સુખરૂપ પહોચે તેવા ઢોરો મોકલી દેવાનો ખુશાલી ભરેલો ખુલાસો મહુવા ગૈારક્ષક સભાએ લખી ગોકલાવ્યાથી દરીયાઇ રસ્તે વહાણોમા રવાને કરેલા કરાચી અને ઠઠ્ઠાની પાંજરાપોળના ઢોર જીવ બસેહ બેતાલીશ મહુવે સુખરૂપ પહોચતા મહુવા ગૈારક્ષક સભાએ ઘણુંજ માન અને ઉપકાર સહ સ્વીકારી નમન વંદન કરી કુમકુમના ચાંદલા કરી ફુલના હાર પહેરાવી અબીલ ગુલાલ નાંખી વાવટા અને વાજીંત્ર સહ ઘણીજ ધામધુમથી શહેર વચ્ચે થઇ ગૈાશાળામાં લાવી ખડ કપાસીયા ખવરાવી સારી દેખરેખ ને સંભાળ તળે ગૈાશાળામા રાખ્યા છે. આવી રીતે મહુવા ગૈારક્ષક સભા દર વખત દરેક જીવ દયાની સંસ્થાઓને જરૂરી પ્રસંગે યોગ્ય આશ્રય આપવાનુ સાહસ કરે છે તે માન મહુવા ગૈારક્ષક સભાના ધર્મ ખાતાને આશ્રય આપનાર દાનેશ્વરીઓને છે. આવા સાર્વજનીક ધર્મ ખાતાને દાનેશ્વરીઓ (ધનીકો) મદદ કરશે તો પરમાર્થ થવા સાથે દેશોદય થશે

અનુભવી ઉપાયો.

(ગત વર્ષના પાન ૨૧૩ નુ અનુસંધાન)

(લેખક—તંત્રી)

સન ૧૮૮૪–૮૫ના સાલમા હું શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમા મુલકી ખાતામા આતરસુબા મહાલે અવ્વલ કારકુનની જગાએ નોકર હતો. તે વખતે આતરસુબા મહાલકરીની જગોએ મહેરવાનજી માણકજી કરીને એક પારસી ગૃહસ્થ મહાલકરી હતા આતરસુબામા સરકારી ડીસ્પેન્સરી ન હોવાથી અને મેં૦ મહેરવાનજી શેઠને ઇંગ્રેજી અને યુનાની દવાઓનુ સારૂ જ્ઞાન હોવાથી તે વખતના વડોદરા રાજ્યના ચીફ મેડીકલ ઓફીસર સાહેબ બાલચંદ્ર ગંગ કૃષ્ણ સરકારી રીતે તેમને દવાઓ મોકલતા હતા અને તેઓ ગરીબગરબા અને બીજા લોકો જેઓ તેમની પાસે આવતા તેમને ઇંગ્રેજી અને યુનાની દવાઓ આપી સારવાર કરતા

હતા. મારી બદલી આતરસુંબા મહાલે થવાથી પોતે ઘણા ખુશી થયા હતા. તેમની પા
આતરસુંબા તળના અને તાલુકાનાં ગામડાંના સખ્યાબંધ લોકો દવા લેવા આવતા હત
અમારા કચેરીના ટાઇમ સિવાયના વખતમાં અમે દરદીઓને દવા આપવાનું ને સારવાર ક
વાનું કામ કરતા હતા. તેમની પાસેથી મને યુનાની અને ઈંગ્રેજી દવાઓ સંબંધી કેટલુ
જ્ઞાન અને અનુભવ મળ્યો હતો. અને તેઓએ પોતાની પાસેની અનુભવી દવાની નોટ બુ
મને નકલ કરી લેવા આપી હતી જેની નકલ અદ્યાપિ મારી પાસે છે. તે વખતે મારૂં દેશ
દવા સબંધીનું જ્ઞાન પણ ઘણુંજ તાજુ હતું. રોગના નિદાન ચિકિત્સા વગેરે સબંધીના શ્લો
અને કાવ્ય મળી લગભગ ત્રણ ચાર હજાર મારા કંઠાગ્ર હતાં, અને હજુ પણ ઘણાં જેવાં
તેવાં યાદ રહ્યાં છે. મારા અનુભવમાં આવેલી દવાઓની નોંધ મેં તેમને આપી હતી અ
તેની નકલ તેમણે કરાવી લીધી હતી. હું આતરસુંબા મહાલે હતો તે વખતે વડોદરામાં મહા
રાણી સાહેબ માતુશ્રી ચિમનાબાઇ સાહેબની તબીયત નાદુરસ્ત હતી અને તેમની સારવા
સર ભાલચંદ્રરાવ કૃષ્ણ ચીફ મેડીકલ ઓફીસર સાહેબ કરતા હતા. આ સારવારમાં દેશી દવ
સબંધીની મારી મદદની જરૂર લાગ્યાથી તેઓ સાહેબે સરકારી રીતે લખાણ કરી સરખ
પગારે મારી બદલી વડોદરા તાલુકાના વહીવટદાર સાહેબની કચેરીમાં કરાવી હતી જેથી ડૉ
સર ભાલચંદ્ર રાવ સાહેબની સાથે મારો ઘાઢો પરિચય થવાથી મને દેશી અને વિદેશી
દવા સંબંધી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું હતું. તે વખતે હું અમદાવાદી પોળમાં રહેતો હતો
હું જે શેરીમાં રહેતો હતો તે શેરીમાં એક કડવા પાટીદારની પત્નીને સાતમે માસે
ગર્ભપાત થયો હતો, અને તે ગર્ભપાતને લીધે હદબહારનો રક્તસ્રાવ થવા લાગ્યો. અમદાવાદી
પોળ નજીકમાં તે વખતે એક સારાંને અનુભવી મીડવાઇફ રહેતાં હતાં તેની સારવારથી
જ્યારે સ્રાવ બંધ ન થયો ત્યારે તેમણે ડૉ. ભાલચંદ્રને બોલાવવા ભલામણ કરી અને તેમણે તેમને
બોલાવ્યા. ડૉક્ટર સાહેબે તેને તપાસી દવા આપી હતી. અને જતી વખતે તેમને કહ્યું હતું
કે સ્રાવ બંધ ન થાય તો ભોગીલાલની સલાહ લેજો એમ કહી તેઓ ગયા હતા. પરંતુ સ્રાવ
ચાલુજ રહેવાથી ઘરના માણસો ગભરાયા ને મ્હારૂં મકાન પાડોશમાં હોવાથી મને બોલાવી
ગયા. તાત્કાલિક સ્રાવ શી રીતે બંધ કરવો એ વિચાર મને આવવા લાગ્યો. દવાની અસર
થતાં વાર લાગશે ને વખતે બાઇના જીવને જોખમ લાગશે. મારા મનમાં તાત્કાલિક ઉપાય
સુઝ્યો કે ખાળમાંથી નીકળતું પાણી બંધ કરવા જેમ કપડાનો ડુચો મારવામાં આવે છે
તેવોજ ઉપાય તાત્કાલિક કર્યો હોય તો સ્રાવ થતો બધ થાય. મેં તુરત નવું પીન્જેલું રૂ મંગાવ્યું
અને તે બાઇના જનનેંદ્રિયના ભાગમાં દાબીને ભરવા કહ્યું. આ ઉપાયથી જનનેંદ્રિયના
ભાગમાંથી આવતું લોહી અટક્યું અને મેં તુરત એ બાઇને આદાના રસમાં શુદ્ધ કરેલા અફી
ણની માત્રા આપી. ઇશ્વરની કૃપાથી બાઇને થતો સ્રાવ બધ થયો અને લોકોએ ઉપકાર
માન્યો. અત્યાર્નેવ કે ગર્ભપાતમાં થતા સ્રાવ વખતે જરૂરને પ્રસગે હજુ પણ એ ઉપાય હું
કામે લગાડું છું.

સંવત ૧૯૪૦ ની સાલમાં ખેરાલુથી કાર્તિકી પૂર્ણિમા ઉપર ખેરાલુના મેઠ વહીવટદાર
સાહેબ તથા હું તથા જકાત ઇન્સ્પેક્ટર પરશરામ ભાસ્કર વગેરે સિદ્ધપુર કાર્તિકી સ્નાન
માટે ગયા હતા. કાર્તિકની પૂનમ ઉપર હજારો માણસો ત્યાં યાત્રા માટે આવે છે. ગામના
રસ્તાઓ અને મહોલ્લાઓમાં પણ ઘણી ભીડ હોય છે. અમે પ્રાતઃકાળમાં સરસ્વતી નદીના
કિનારે પહોંચ્યા હતા. અને ત્યાંજ અમારાં ગાડાં છોડાવી જંગમ પાથરી મુકામ કર્યો હતો.

અને સ્નાન કરવા જવાની તૈયારીમાં હતા તેવામાં મી૦ પરસુરામ ભાસ્કરનાં પત્નીને એકદમ હીસ્ટીરીયા ફીટસ (ખેંચારા) આવવા લાગ્યા ને તે બેભાન થયાથી બધાં ગભરાવા લાગ્યાં. આવી સંધની ગરદીમાં ડૉક્ટરની મદદ મળે તેમ નહોતું અને તે વખતે ઘણે ભાગે સરકારી દવાખાનાં પણ નહોતાં. મી૦ પરશરામ કહેવા લાગ્યા કે આવી સ્થિતિમાં ત્રણ ચાર કલાક તેમના જશે. મે કહ્યું કે હું એક વનસ્પતિ લાવું છું ને તેમને જાગૃત કરૂં છું. નદિના કિનારે ફરતાં મને કડવીનાઇનાં પાંન મળ્યાં તેમજ ભોંયરીંગણીનાં પાંન મળી આવ્યાં. મે તુરત પત્થર વતી ભોંયરીંગણીનાં પાનને વાટી તેના રસનાં ટપકાં સદર બાઇના નાકમાં નાખતાં તેની જ્ઞાન તંતુ ઉપર અસર થઇને બાઇ શુદ્ધિમાં આવી ગઇ. ગયા વૈશાખ માસમાં હું નડીયાદમાં હતો તે વખતે સખ્ત કૉલેરાનો રોગ ચાલતો હતો એક મોટા અમલદારના પૂત્રની પત્નીને હીસ્ટીરીઆ આવવાથી તે બેભાન પડી હતી, ડૉક્ટરે આંખે પાણી છાંટ્યું અને એમોનીયા સુધાડયાં છતાં તે શુદ્ધિમાં આવ્યાં નહોતાં બપોરના વખતે મને મારા ઘેરથી બોલાવ્યો હતો. તે બાઇ ગર્ભવંતી હતી, છ સાત માસનો ગર્ભ હતો. મેં જઇને તુરત સફેદ કુંગળી મંગાવી અને પત્થર પર કચરાવી એક મલમલ જેવા બારીક કપડામા મુકી તેની પોટલી તે બાઇના નાક આગળ ધરી રાખવા કહ્યું લગભગ ત્રણ કે ચાર મિનિટમાં તે બાઇ શુદ્ધિમાં આવી ગઇ.

સન ૧૯૦૭ની સાલમાં હું વીસનગરમાં વકીલાતનું કામ કરતો હતો. તે વખતે ખેરાલુથી તારંગા અને અંબાજી તરફ લઇ જવામાં આવતી રેલવે ખાતામાં રૂ. ૨૦૦ કે ૩૦૦ ના પગાર ઉપર હેડ સુપરવાઇઝર બાબુ મીથનલાલ કરીને હતા. સન ૧૯૦૭ના ઑગષ્ટ માસના અરસામાં તેમનાં પત્નિને પ્રસવ થયા પછી ભયંકર સુતિકાજ્વર આવવા લાગ્યો હતો અને તેનું નિવારણ કરવા માટે તેઓ સાહેબે પ્રખ્યાતમાં પ્રખ્યાત એવા સર્જનોની અને અમદાવાદમાં પ્રખ્યાત ગણાતી મીડવાઇફોની દવાઓ અને સલાહ લીધી હતી પરંતુ પ્રસુતિને આઠ દિવસ થઇ ગયા છતાં એ ભયંકર જ્વર બધ થયો નહોતો. અને દરરોજ બપોર પછીની ટેમ્પરેચર ૧૦૪–૧૦૫ થતી હતી. ડૉક્ટરોએ અને મીડવાઇફોએ જ્યારે તેમની બચવાની આશા છોડી ત્યારે ખેરાલુમાં રહેતા મહારા કેટલાક મિત્રોએ તેમની પત્નીનો રોગ નિવારણ કરવા માટે મારી સલાહ લેવા અને દવા શરૂ કરવા ભલામણ કરી અને તેઓ સાહેબે મને ખેરાલુ બોલાવ્યો. દરદીની તબીયત બહુજ હેરાન હતી. આવો કેસ હાથમાં લેવો એ ભય અને અપયશ ભરેલું કામ છે એમ મને લાગ્યું. જો આવો ભયંકર કેસ મટાડવામાં આવે તો પરમકૃપાળુ બાલા ત્રિપુરા શ્રી બહુચરાજી માતાના ખેરાલુના મંદિરમાં ખર્ચ માટે મોટી રકમ આપવાની આશા હતી. અને તેઓ સાહેબે પણ મારી આવી શુભ ઇચ્છા જોઇ તેમ કરવા વચન આપ્યું હતું. જ્યારે આવો ભયંકર કેસ હાથ લેવામાં મહારો સ્વાર્થ નહોતો, એટલે મેં નિર્ભયપણે તે કેસ હાથમાં લીધો. આ વર્ષમાં મારા પુત્ર ડૉ. મંજુલાલનું દવાખાનું વડનગર અને વીસનગર હતું. પરંતુ મને મૂળથીજ ઇંગ્રેજી દવાઓ કરતાં દેશી દવાનો વધારે વિશ્વાસ હોવાથી મેં તે બાઇને અર્કાદિ કાઢો આપવા માંડયો અને તેની સાથે જ્વરનાશક દવાઓ આપવી શરૂ કરી. હું દરરોજ રાતે વીસનગરથી ખેરાલુ જતો અને ખેરાલુથી સવારની ગાડીમાં નીકળી વીસનગર આવી મારૂં વકીલાતનું કામ કરતો. દિવસમાં બબ્બે કલાકને આંતરે તેઓ તેમની પત્નીની તબીયતના સમાચાર તારથી આપતા. પંદર દિવસની સારવારથી તેમનો તાવ ઉત્તરોત્તર ઓછો થતો ગયો અને છેવટે અરધી કે એક ડીગ્રી સુધી ચઢતો. પરંતુ તદન નિર્મૂળ થતો નહિ. આ તાવને શી રીતે કાઢવો તે માટે મેં પૂર્ણ વિચાર કર્યો

અને તાવની ગરમી બહાર કાઢવા માટે ઉત્તમ જાતની કસ્તુરીને થેાડા પ્રમાણમાં આપવા નક્કી કર્યું. બાબુ મીથનલાલના સ્નેહી ડૉક્ટરો અને ઉચ્ચવર્ગના અમલદારો હતા. કસ્તુરી આપવા પહેલાં મેં તેમને મારા વિચારો જણાવ્યા ને કહ્યું કે આપ્યા પછી રોજના કરતાં ટેમ્પરેચર વધશે. ને તે કમી થયા પછી ફરી તાવ આવશે નહિ. તેઓ બધા એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા કે કસ્તુરી આપવાથી સુધરેલો કેસ બગડશે. પરંતુ મને લાગ્યુ કે તે આપ્યાથીજ ફાયદો થશે. મારા વિચારો જ્યારે દ્રઢ જોયા ત્યારે તેમણે કહ્યુ કે તમારા જોખમે આપવી હોય તો આપો. મેં ઇષ્ટ દેવીનું સ્મરણ કર્યું ને કસ્તુરીનો ડોઝ આપ્યો એક કલાકે તો ટેમ્પરેચર વધી એક્સો એક કે ડોઢ સુધી ગઇ. તે દિવસે સાંજે બધા ભેગા થઇ વિચાર કરવા લાગ્યા કે સુધરેલો કેસ તેમણે બગાડ્યો. પરંતુ મારી દ્રઢ ભાવના તેમનો તાવ દુર કરવાની હતી તેમાંથી મારૂં મન જરા પણ ડગ્યું નહિ. બીજા દિવસે સૂર્યોદય પહેલાં તાવ તદ્દન જતો રહ્યો હતો અને દરદીને હુંશીયારી જણાતી હતી. આ પ્રમાણે તેમની સારવારેથી તેમને આરામ થયો હતો, અને બાબુ મીથનલાલજીએ ખુશાલીમાં મોટી રકમ માતાજીમાં વાપરવા અર્પણ કરી હતી. બાબુ મીથનલાલે મને આપેલુ સરટીફીકેટ નીચે પ્રમાણે છે.

Kheralu 6/10/07.

It is with extreme pleasure that I write of the recovery of my wife from that dreadful disease which the doctors call puerperal fever. I left no stone unturned in seeking the medical aids against this horrible disease but had failed everywhere The best known physicians were consulted but no body gave me hopes and the case, day by day was going from bad to worse In short when the patient was exhausting and leaving us for funeral ceremonies, a friend introduced Mr Bhogilal Trikamlal, High Court pleader & Native Vaidya of Visnagar to me. To my astonishment his medicines acted as magic It will not be out of place if I say that Mr Bhogilal just wrought a miracle as Christ had done His native medicines, which are much superior to the English drugs used, seem to have been prepared scientifically and with great care My wife was totally cured of the disease under his treatment in a month's time

From this I can freely recommend his treatment to the most dangerous cases

(Sd) BABU MITHAN LAL
Head Supervisor R. M. Railway.
Kheralu.

ખેરાળુ તા. ૬-૧૦-૦૭.

મ્હને લખતાં અતિશય આનંદ થાય છે કે મ્હારી સ્ત્રી, ડાક્ટરો જેને સુતિકા જ્વર (Puerperal Fever) કહે છે તે ભયંકર રોગમાંથી સાજી થઇ છે. આ ભયંકર રોગ

મટાડવા માટે ઔષધોપચારની મદદ શોધવામાં મ્હેં કંઇ બાકી રાખી નહોતી પરંતુ દરેક ઠેકાણે નિષ્ફળ થયો. પ્રખ્યાતમાં પ્રખ્યાત ડાક્ટર (સર્જ્યન)ની સલાહ લેવામાં આવી હતી, પરંતુ કોઇએ મને આશા આપી નહિ; અને કેમ દિનપ્રતિદિન વધારે ખરાબ થતો ચાલ્યો. છેવટે જ્યારે દર્દી અતિશય નિર્બળ થવાથી અમારે દહનક્રિયા કરવાની તૈયારી કરવાનો વખત આવ્યો હતો, તેવામાં એક મિત્રે રા. ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ, વરિષ્ટ ન્યાયાધીશીના વૃદ્ધીલ તથા આર્ય-વૈદનું મ્હને ઓળખાણ કરાવી આપ્યું. તેમની દવાએ જાદુની માફક અસર કરી તેથી હું આશ્ચર્ય પામ્યો. રા. ભોગીલાલે, ઇસુખીરતે (ક્રાઇસ્ટે) કર્યો હતો તેવો એક ચમત્કાર કરી બતાવ્યો છે એમ કહું તો તે અતિશયોક્તિ નહિજ ગણાય. તેમની દેશીદવાઓ, જે ઇંગ્રેજી દવાઓ વપરાય છે તે કરતાં, ઘણીજ ઉત્તમ છે, શાસ્ત્રીયરીતે અને ઘણીજ કાળજીથી બનાવવામાં આવે છે એમ મ્હને લાગે છે. મ્હારી પત્નીનું દરદ એક માસમાં તેમણે જડમૂળથી નાબુદ કરી દીધુંછે.

આથી ભયંકરમાં ભયંકર વ્યાધિથી પીડાતા માણસને તેમની (રા. ભોગીલાલની) દવા વાપરવા હું ખુલ્લા દિલથી ભલામણ કરી શકું છું.

(સહી) બાબુ મિથનલાલ.

હેડ સુપરવાઇઝર આર. એમ. રેલ્વે. પેરાણુ.

કોલેરાના સખ્યાબંધ દરદીઓને મેં સારા કરેલા છે અને તે સંબંધીનાં ઘણાં સરટીફીકેટ અને માનપત્ર વડોદરા રાજ્યના ચીફ મેડીકલ ઓફીસર સાહેબ મારફત મને મળેલાં છે. કોલેરા કે પ્લેગ જેવા ચેપી રોગો વખતે મનમાં ભય રાખવાથી એવા રોગના પંઝામાં ઘણા માણસો સપડાઈ જાય છે. સંવત ૧૯૫૦ ના આસો માસમાં પેરાણુમાં શ્રી બહુચરાજી માતાની સ્થાપના કર્યા પછી તે દેવાલયના આગળ મંડપ બેઠક માટે ઓટલા અને સામેના મહાદેવના દેવાલયને લગતો છોબંધ મોટો ચોક અને તે ઉપર બેઠકોના ઓટલા કરવા વિચાર થયો હતો. આ કામમાં લગભગ રૂ. ૫૦૦–૬૦૦ ખર્ચ થાય તેમ હતું અને તેટલી રકમ ખર્ચ કરવાનું સાધન મળે તેમ નહતું. સંવત ૧૯૫૪ ના સાલના શ્રાવણ ભાદરવા માસમાં પેરાણુમાં સખત કોલેરા ચાલી રહ્યું હતું તેવામાં હું ખાનગી કામ માટે નડીઆદ જઇ બપોરના ત્રૈ વાગતાં પેરાણુ આવ્યો હતો. રસ્તામાં ક્ષુધા લાગવાથી મે મગફળીની શીંગોના દાણા ખાધા હતા. પેરાણુ આવ્યા પછી મને ઝાડા થવા લાગ્યા હતા. અને સંધ્યાકાળ સુધીમાં દસ બાર ઝાડા થયા હતા. ઝાડાનો અટકાવ જો કે મેં અવારનવાર બીજી દવાઓ લીધી હતી પરંતુ તેની કંઇ પણ અસર થઇ નહોતી. સંધ્યાકાળની વખતે મ્હારા મિત્ર રા. રા. શંકરભાઇ નોંધણી દામલાર મારે ત્યાં આવ્યા હતા તેમણે મને પોતાને ત્યાં આવવા આગ્રહ કર્યો હતો. મે તેમને ના કહ્યા છતાં તેમના દુરાગ્રહથી હુ ત્યાં જવા તૈયાર થયો. મેડા ઉપરની બારીઓ બંધ કરી તેમને ત્યાં જવા વિચાર થયો. મેડે ચઢયો પછી મને વિચાર થયો કે આટલી બધી દવાઓ પાસે છતાં એક પણ દવા આ વખતે આપણા કામમાં આવતી નથી. મને એકાએક વિચાર સુઝયો કે, મુંબઇમાં ઘણીજ દુકાનો ફરી ઉંચામાં ઉંચી કસ્તુરી તોલાના રૂ. ૫૦) ખરચી આણેલી છે. તે પણ કામ લાગે છે કે નહિ એમ વિચાર કરી પેટીમાંથી લગભગ તુવેરના દાણાથી પણ કંઇક વધારે કસ્તુરી મેં કાઢી અને " કહાડ્યું કોઇનો કામ દે " એ કહેવત પ્રમાણે તેને હું ચાવી ગયો અને પાણી સાથે ઉતારી દીધી. પછી મેડાની બારીઓ બંધ કરી હું તેમની સાથે તેમને ઘેર ગયો. મેં ખાધેલી કસ્તુરી પ્રમાણ કરતાં વધારે હતી. તેમનાં પત્ની દુવનાં

ચોપડાં ઘઉનાં કરતાં હતાં. મને જમના માટે આગ્રહ કર્યો તેથી હું જમવા બેઠો. કસ્તુરીનો સખત ડોઝ પેટમાં જવાથી આખું શરીર ગરમ ગરમ થઇ ગયું હતું. હું જમવા બેઠો તે વખતે મને અત્યંત ક્ષુધા લાગી હતી તેથી તેઓ મને પીરસતાં ને હું જમી જતો. પ્રમાણ કરતાં હું વધારે જમ્યો પરંતુ ક્ષુધા તૃપ્ત થાય નહિ. મેં શંકરભાઇને કહ્યું કે કસ્તુરીના સક્ત ડોઝથી હું કેટલુ ખાઉં છું તેનું મને ભાન નથી. હું હાથ ધોઇને ઉઠી ગયો તેમણે મને પથારી કરી આપી તેમાં હું સુતો ને તરત નિદ્રા આવી. આખી રાતમાં બીલકુલ જાગ્યો નહોતો. સવારે ઉઠીને હાથ તરફ દ્રષ્ટિ કરી તો મારા નખ કાળા પડી ગએલા હતા. ઉપરના પ્રયોગથી હું કોલેરા જેવી મરણની ઘાંટીમાંથી બચ્યો. આ બનાવને માત્ર ત્રણ ચાર દિવસ ગયા. મારા મિત્ર વકીલ મી૦ ધનજીભાઇ હરગોવિંદદાસ કોલેરાના દરદથી પકડાયા તેમણે મને ખબર આપેલી નહિ. દવાખાનાના ડોકટર તેમના મિત્ર હતા. તે સારવાર કરતા હતા પરંતુ સાંજની વખતે મને તેમણે બોલાવ્યો કારણ તે વખતે તેમની તબીયત લથડી હતી. હું ત્યાં ગયો. મે તેમને મારી વ્યાધિનાશન-રસ નામની દવા જે કે કોલેરા ઉપર અકસીર છે તેમાં મારી પાસેની કસ્તુરી મેળવી આદાના રસમાં આપી અને થોડીવારે ક્લોરોડાઇન અપ્યું તેમની તબીયત એ દવાથી સારી થઇ. મારી પાસે તે વખતે ઉત્તમ જાતની કસ્તુરીનો સારો જત્થો હતો. ગામમાં ઘણા લોકો કોલેરાથી પકડાતા તેમને બચાવવા માટે પ્રયત્ન કરવા મારૂ મન દોરાયું. હું સ્થળે સ્થળે જઇ દરદીને જોતો તેમને પ્રથમ વ્યાધિનાશન રસ અને કસ્તુરી સાથે મેળવી આદાના રસમાં આપતો અને પા કલાક પછી ક્લોરોડાઇનનો ડોઝ આપતો કે દરદીનુ પેટ ચઢવા પામે નહિ. દરદી પાસેથી હું કંઇ લેતો નહિ આરામ થયા પછી નિદાન ૩ ૧) કે તેની ઇચ્છા આવે તે શ્રી બહુચરાજી માતાના ખર્ચ માટે આપવા કહેતો. એક મોટા પગારના અમલદારને રાત્રિના બાર વાગતાં કોલેરા થયું હતું. મને મધ્યરાતે બોલાવ્યો હતો તેમનાં પત્ની બહુ ગભરાઇ ગયાં હતાં અને અશ્રુપાત કરતાં હતાં કોલેરાનો વેગ સકત હતો મે તેમને ધૈર્ય આપ્યુ ને કહ્યું કે તેમને મટતા સુધી હું અહી બેઠો છું. મેં દેવીની સ્તુતિ કરીને દવા આપી અરધા પોણા કલાકે ઝાડો ઉલટી બધ થઇને તેઓ શાન્ત નિદ્રા લેવા લગ્યાં તેઓએ ખુશી થઇ માતાનો મંડપ બાંધવા માટે પતરાં મોભ વગેરે ૨. ૧૦૦) ઉપગતનો સામાન મને અપાવ્યો. ઇશ્વરીની ઇચ્છાથી કોલેરાની સારવારમાં ૫૦૦–૬૦૦ રૂપૈયાની રકમ ભેગી થઇ ગઇ અને માતાજીના દેવળ આગળ એક ભવ્ય મંડપ બેઠકો માટે બે બાજુ પથરના ઓટલા ચારે બાજુ લોઢાની જાળી કમાડ સાથે મંડપના મધ્યભાગમાં એક શંકરની ભવ્ય મૂર્તિ જેની જટામાંથી એક ફુવારાની પાઇપ બહાર કાઢેલી તેમાંથી ઉનાળાના દિવસોમાં પાણીની અનેક ધારાઓ ઉડી શંકરની આજુબાજુ મુકેલા થાળમાં થઇ પરબારે તે પાણી ચાલ્યું જાય એવી યોજના કરી હતી. વળી જોડેના શંકરના દેવાલય આગળ છોબંધ ચોક કરાવ્યો અને ત્રણે બાજુ બેઠકો કરાવી ત્યાં પણ શંકરના બાણ ઉપર ફુવારાની પાઇપ મુકાવી ઉન્હાળાના દિવસોમાં શિવરાત્રિથી માંડી ગરમીની રૂતુ પુરી થતાં સુધી શંકરના બાણ ઉપર પાણીની ધારા ચાલતી હતી. પાર્વતી તથા નંદીશ્વરની અને ગણપતિની ખંડીત મૂર્તિઓનો જીર્ણોધાર કરાવ્યો. બંધુઓ! નિસ્વાર્થ બુદ્ધિથી દવા આપતાં શું નથી બનતું? લોકોને આરામ થયો દેવનુ કાર્ય થયું અને આપણને યશ મળ્યો. સ્વાર્થત્યાગ કર્યા સિવાય પરમાર્થ કામ બનતું નથી. કોલેરાના તે પછી આજ સુધીમાં મેં ઘણા કેસો મટાડેલા છે.

રામ કાંચન.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

આ ઔષધ સબંધે પોરબંદરના મી. ભગાનો લેખ ગત વર્ષના ધન્વંતરિ માસિકના પૃષ્ઠ ૧૯૬-૧૯૭ ઉપર અમોએ છાપ્યો હતો. અને તેમાં એ ઔષધ કેવી રીતે તૈયાર કરવું એ પણ વર્ણવેલુ છે. એ લેખ છપાયા પછી રા. રા. પુરોહિત પૂર્ણચંદ્રશર્માએ એ દવા સંબંધીનો પોતાનો અનુભવ અમને લખી જણાવેલો તે પણ ગતવર્ષના પાન ૩૧૫-૧૬ ઉપર પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં મી. શર્મા લખે છે કે "મે એ દવા ઘણા દરદીઓ પર અજમાવી છે અને બેચાર સ્નેહીઓને બતાવી અનુભવમા પણ લેવરાવી છે." આ દવાનાં ૧૧૪ અનુપાન છે તે લખી મોકલવા તેમણે લખેલુ તેજ પ્રમાણે ગતવર્ષના અંક ૧૨ નાં પૃષ્ઠ ૪૭૪-૭૫-૭૬ માં રામ કાંચનના ૫૧ અનુપાન તેમણે લખી મોકલેલાં છાપવામાં આવ્યાં છે અને બીજાં હજુ છાપવાના બાકી છે. મહેરબાન રાવબહાદુર સુંદરદાસ નારાયણદાસ બી. એ એલ. એલ. બી જસ્ટીસ ઑફ ધી પીસ, સોલીસીટર અને નોટેરી પબ્લીક, મુબઇ એઓ સાહેબ તરફ અમારૂં ધન્વતરિ માસિક જાય છે અને તે વાચ્યા પછી તેઓ સાહેબ અમારા માસિકને બેટ દ્વારકા પાસેના પોતાના ધર્માદાય દવાખાનામા રા. રા. વૈદ્યરાજ નારાયણ પ્રયાગજી તરફ મોકલે છે. રા. રા. નારાયણ પ્રાગજીએ આ ઔષધ તૈયાર કરી સદર દવાખાનામા સારવાર માટે આવતા દરદીઓને એ ઔષધ આપી પોતાને જે અનુભવ થએલો તે મે. રા. બા. સુંન્દરદાસભાઇ તરફ તા. ૧૮-૨-૧૭ ના કાર્ડમાં લખી મોકલેલો તે કાર્ડ તેઓ સાહેબે મને જોવા સારૂ મોકલેલુ છે. આ દવા તૈયાર કરવામાં ઘણી મહેનત કે પૈસાની મોટી રકમ ખર્ચવી પડતી નથી, એટલુજ નહિ પણ તેનો ઉપયોગ હાલચાલ કુટુંબના માણસોમા થતાં દરદો દુર કરવા થઇ શકે તેવો હોવાથી આ સ્થળે વાંચકવર્ગની જાણ માટે પ્રસિદ્ધ કરવામા આવ્યો છે. મી. નારણજી લખે છે કે "ધન્વતરિમાંથી અમૃતધારાનો નમુનો તૈયાર કર્યો ને પુરષોત્તમ ટપાલી આણદાનો ભાઇ તેની દીકરી એમને ગોટો (ગોળો) ચડવામાં રાતના રાા બજે દવા એ દીધી ને ૰ાા કલાક મેં મારી સારવાર નીચે રાખી તેથી તેને તદન આરામ થયો ને મરણમાંથી બચી. વળી જે રામ સ્વાલી સદાવ્રતના મહેતાની વહુને ચકરી આવતી હતી તે પણ એ દવા આપવાથી મટી ગઇ છે. એ દવા ૧૧૫ દરદ ઉપર કામ આવે છે, અને તે બીનજોખમી છે. હું એજ દવાને નીચે બતાવેલા પ્રીસ્ક્રીપશનથી તૈયાર કરૂં છુ.

ઇલ્લીટનાં ફુલ ૧ ભાગ,
અજમાના ફુલ ૨ ભાગ,
કપુર... ... ૪ ભાગ,

એ દવા અમૃતધારા અમૃતબીંદુ જેવોજ ગુણ આપે છે" વગેરે લખે છે. રામકાંચન દવા બનાવવામા વપરાતી ત્રણે દવાઓનો કેટલો કેટલો ભાગ લેવો એ સંબધે થોડો મતભેદ જણાય છે. તોપણ તેની અસર જુદા જુદા રોગો પર સારી થાય છે એમ મી શર્મા, મી. ભગા, મહારાજ શ્રી અમીધર પ્રસાદજી, તથા મી. નારાયણજી, ના લખવાથી જણાય છે.

હાલમાં ઘણાં વર્તમાનપત્રોમાં અનુભવી દવાઓના મથાળા નીચે અનેક દવાઓ કેટલાક ગૃહસ્થો તરફથી લખાઇ આવે છે. પરંતુ તે દવાઓ ઘણે ભાગે તો નીઘંટ રત્નાકર, ભાવપ્રકાશ ઇત્યાદિ પૂરાતન ગ્રંથમાંનીજ હોય છે એટલે કહેવતમાં કહે છે તેમ "ખાટલામાંથી પાટલા પર અને પાટલાપરથી ખાટલામા" એમજ થાય છે. જો રામકાંચન જેવી દવાઓ શોધી કાઢવામાં આવે કે લખવામાં આવે તો લોકોને ફાયદો થાય અને પેટંટ દવાને નામે પ્રજાવર્ગના પૈસાનો બચાવ થાય.

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

(અનુસંધાન ૮ મા વર્ષના પાન ૪૦૪ થી)

(લેખક-તંત્રી.)

કેટલાક ગૃહસ્થો તરફથી મને પુછવામાં આવે છે કે અમને અમારા જીવન પ્રવાહમાં અનેક સંકટો, હરકતો, દુઃખો, અડચણો, વ્યાધિઓ, મુશ્કેલીઓ નડે છે. અમારૂ મન તેથી નારાજ રહે છે. આવી સ્થિતિમાં ખરા આનંદ ને સુખનો અનુભવ અમને ક્યાંથી થાય માટે આ સંબંધે વિસ્તાર પૂર્વક લખો તો વધારે સારૂ. દરેક મનુષ્યને સુખની ઇચ્છા થાય છે છતાં તે જેનુ ચિંતન કરતો નથી તેવાં દુઃખો સંકટો કે વ્યાધિઓ વગર ચિંતન કર્યે પ્રાપ્ત થાય છે, તો તેનાં દુઃખ સંકટ હરકતો કે વ્યાધિઓ પ્રાપ્ત ન થાય તેનો કંઇ ઉપાય કે સાધન હોય તો તે પણ લખશો.

સજ્જન મહાશય ! દુઃખો, સંકટો, વ્યાધિઓ, અડચણો વગેરે જે પ્રાપ્ત થાય છે તે આપણા હિત માટેજ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તે પ્રાપ્ત થવાનુ કારણ પણ આપણાથી બન્યુ હોય છે પરંતુ તે બાબતનું આપણને જ્ઞાન હોતું નથી તેથી તે પ્રાપ્ત થતાંજ આપણને ગભરાટ થાય છે અગર આપણે વ્યાકુળ બની જઇએ છીએ. કોઇ રોગ પ્રાપ્ત થતાં તુરતજ ગાભરા બની જઇ ડોકટર કે વૈદ્યને ત્યાં દોડાદોડ કરી મુકીએ છીએ. પરંતુ વિચાર કરતા નથી કે આ રોગ દુઃખ કે સંકટ પ્રાપ્ત થવાનું કારણ શું છે. જો તે સંબંધે વિચાર કરીએ તો પછી આપણો ગભરાટ કે વ્યાકુળતા બંધ થશે.

નીરોગી રહેવુ એવી દરેકને ઇચ્છા હોય છે.

નીરોગી સ્થિતિમાં મન પ્રફુલ્લિત રહે છે,

પરંતુ જ્યારે કોઇ પણ વ્યાધિ શરીરમાં થાય છે ત્યારે આપણા મનને ખેદ થાય છે કારણ કે તે વ્યાધિ થવાનું કારણ સમજવા જેટલુ આપણને જ્ઞાન હોતું નથી. જો કારણ સમજવામાં આવ્યુ હોય તો તે વખતે જરા પણ ન ગભરાતાં આપણે શાન્ત ચિત્તથી તેને તેનું કાર્ય કરવા દઇએ અને તેના કાર્યમાં વચ્ચે આડા ન આવીએ તો જલદીથી તે વ્યાધિથી મુક્ત થઇએ છીએ. દાખલા તરીકે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંચય ન થાય ત્યાં સુધી આપણને રોગનો અનુભવ થતો નથી. પરંતુ જ્યારે આપણી બેદરકારી કે ભૂલોને લીધે વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં ભેગાં થાય છે ત્યારે કુદરતને તે શરીરમાંથી કાઢી નાખવામાં ઘણી મહેનત પડે છે. આપણા રૂધિરમાં એવાં

દ્રવ્યો દરી ગએલાં હોય છે કે જે પેશાબ પસીના દ્વારા કે શ્વાસ પ્રશ્વાસદ્વારા બહાર નીકળી શકતાં નથી. તેમને પ્રવાહીરૂપે બનાવવા સારૂ કુદરત આપણા શરીરમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરે છે જેને આપણે જ્વર અથવા તાવના નામે ઓળખીએ છીએ. એ ગરમીથી આપણા શરીરનું લોહી તપી જઇ ઉકળે છે અને તે ઉકળવાથી તેનાં દ્રવ્યો પ્રવાહીરૂપે રક્તમાં ભળી જાય છે આ પ્રમાણે ત્રણ ચાર કે પાંચ દિવસ ઘણા જોરથી તાવ આવી તેનાં દ્રવ્યોને પ્રવાહીરૂપ બનાવી પેશાબ પરસેવા કે શ્વાસ પ્રશ્વાસદ્વારા શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે, અને આપણા શરીરોને નિરામય બનાવે છે. એટલે જ્વર એ આપણો શત્રુ ન છતાં હિતસ્વી મિત્ર છે. એમ જ્યારે આપણા સમજવામાં આવે છે ત્યારે આપણને તેનો ભય લાગતો નથી. ઉલટું આપણને તેના કાર્યમાં મદદ કરવાનું મન થાય છે. તે એવી રીતે કે રક્તમાં સંચય થએલાં વિજાતીય દ્રવ્યોને પરસેવારૂપે કાઢી નાખવા માટે આપણે સ્ટીમ બાથ (વરાળ સ્નાન) લઇએ. ઉપવાસ કરીએ. એનીમા કે બસ્તી લઇએ. કે જેથી ઉદરની ક્રિયા વ્યવસ્થિત થઇ હોજરી તરફ પોતાની શક્તિ વાપરવાની જરૂર પડે નહી. જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યોનું પ્રમાણ ઘણું વધી ગએલું હોય છે ત્યારે કુદરત શરીરના ઘણા અવયવોના કાર્ય બંધ કે મંદ કરી દે છે અને માણસને પથારીવશ કરે છે. જો તેમ ન કરે તો માણસ હરેફરે, કામકાજ કરે, મહેનત કરે અને પુષ્કળ ખોરાક ખાય જેથી એ બધામાં જીવનબળ ખર્ચાઇ જાય અને શરીરને નિર્મળ કરવાનું કાર્ય કરવામા જીવનશક્તિ પુરી પડી શકે નહિ. આ સબંધીના જ્ઞાનના અભાવને લીધે માણસો તાવ આવ્યા બરાબર ગભરાઇ જાય છે અને ડોક્ટર કે વૈદ્યને ત્યા દોડાદોડ કરી મુકે છે. સાગ કેળવાયલા માણસોની પણ આજ સ્થિતિ જોવામાં આવે છે. ફેફસામાં જ્યારે વધારે વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંચય થાય છે ત્યારે કુદરત તે કાઢી નાંખવા શ્લેષ્મ (સલેખમ) નો વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. સળેખમ થતાં શરીરમાં જ્વર ભરાય છે માથુ તપી જાય છે તેમજ તેમાં વેદના થાય છે. નાકમાંથી ઉષ્ણ પ્રવાહી પાણી ટપકે છે કુદરત એવા દ્રવ્યોને કાડી નાખવા જોરબધ છીંકો લાવે છે. જેથી ફેફસામાંથી એવા પદાર્થ ધમકાઇ નાકદ્વારાએ બહાર પડે છે. પ્રવાહીરૂપે શ્લેષ્મદ્વારાએ બહાર પડતા જે દ્રવ્યો ફેફસામાં રહ્યાં હોય છે તેને કાઢી નાખવા કુદરત ઉધરસ ઉત્પન્ન કરે છે અને તે ઉધરસ જોરથી આવી જ્યારે છાતીમાંના કફના ગળફાને બહાર ફેકી દે છે ત્યારેજ તે બંધ પડે છે. આવો કુદરતનો પ્રયત્ન અંદરનાં વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી કાઢી નાખતાં સુધી ચાલુજ રહે છે. આપણે કુદરતના નિયમોથી અજ્ઞાન રહી તેના કાર્યોમાં આડા આવીએ છીએ એટલે જ્વરરૂપી, ઉધરસરૂપી, કે શ્લેષ્મરૂપી કુદરતનો પ્રયત્ન ભાતભાતની દવાઓનું સેવન કરી અટકાવીએ છીએ. છતાં પણ કુદરત એટલી મનુષ્ય જાત ઉપર દયાળુ છે કે થોડા થોડા દિવસને અંતરે પોતાનો પ્રયત્ન તેજ રૂપથી કે અન્ય રૂપથી શરૂ કરે છે. વળી આપણે તેમાં પણ વગર સમજે આડા આવીએ છીએ. આમ વારવાર રોગના હુમલા થયા કરે છે અને આપણે પીડાઇએ છીએ. આજ પ્રમાણે બધા વ્યાધિઓ મનુષ્ય જાતનું હિત કરવા આવે છે. છતાં તેને મનુષ્યજાત શત્રુરૂપે ગણે છે. અને છેવટે કુદરતને તેવા મલીન પદાર્થ શરીરમાંથી કાઢી નાખવા ભયંકર સાધન (રોગરૂપી) વાપરવું પડે છે અને તે દ્વારા થતા પ્રયત્નમાં મનુષ્ય જાત આડી આવે છે. અથવા તેનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે મરણને શરણ થવું પડે છે. સુખનો અનુભવ દુ:ખના મુકાબલા વગર થતો નથી ઉન્હાળાના દિવસમાં તડકે ચાલી આવ્યા પછી જ્યારે વડ કે પીપળા જેવા શીળી માટી છાયા નીચે બેસવાથી મનને જે આનંદ થાય છે, તે આનંદ ઉનાળામાં પોતાના મહે-

સમાં જવાસાની ટટ્ટીઓ ઉપર પાણીનો છંટકાવ કરાવી બેસી રહેનાર શ્રીમંત માણસોને ભાગ્યેજ થતો હશે. પકવાન્નાદિ મિષ્ટ પદાર્થનું નિત્ય ભોજન કરનારને ખરી ક્ષુધા લાગ્યા સિવાય પકવાન્નનો સ્વાદ કદી પણ લાગતો નથી પરંતુ પ્રવાસમાં ખરેખરી ક્ષુધા લાગ્યા પછી બાજરીના કે ઘઉંના રોટલામાં જે મીઠાશ અને સ્વાદ લાગે છે તેવો સ્વાદ પકવાન્નમાં હોતો નથી. હું પોતે બાલ્યાવસ્થામાં હતો ત્યારે હું તથા મારા મિત્રો રોજ ત્રણ ચાર માઇલ ફરવા જતા, કસરત કરતા, તરવા પડતા અને સાંજે ઘેર આવ્યા પછી બપોરે રાંધેલા ચોખા અને દાળનું ભોજન કરતો તે વખતે મને જે સ્વાદ અનાજમાં લાગતો તે સ્વાદનો અનુભવ મેં ઘણાં વર્ષોથી કર્યોજ નથી. તે વખતે જે ચોખા વાપરવામાં આવતા તે આઉધ (અયોધ્યા)ના હતા તેને લોકો ઓઢાના ચોખા કહેતા. મારી પુખ્ત ઉમર થયા પછી મેં આંમામોર, કમોદ, પંખાળી, અને દેરાદુનમાં થતી ઉંચામાં ઉંચી જાતની બાંસીના ચોખા પણ સ્વાદ માટે ખાઈ જોયા પણ તે એકેમાં મને ખરો સ્વાદ જણાયો નહી. તે વખત મને એમ લાગતું કે અનાજ કે ફળોમાંથી રસ કસ જવા લાગ્યો છે, પણ એમ ન સમજાતુ કે ખરો રસાસ્વાદ તો ભુખમાંજ રહેલો છે. ને તે ભુખને આપણે તીલાંજલી આપી છે.

અડચણ, દુઃખ, સંકટ, કે નિર્ધનતા, એ બધું મનુષ્ય જાતને ઉન્નતિક્રમમાં આગળ ધકેલવા માટે આવે છે. અને તે શાન્તિ સાથે પસાર કરવાં જોઇએ. આપણાં શાસ્ત્રોમાં એ બાબતનું વર્ણન સ્થળે સ્થળે જોવામાં આવે છે. જે લોકો દુનિયામાં પોતાનાં નામો અમર મુકી ગયા છે તે લોકોને આ કસોટીમાં ઉતરવું પડ્યું છે. રાજા હરીશ્ચંદ્ર, તારા, નળ, દમયંતી, રામચંદ્રજી, સીતા, ચંદન, મલીયાગરી, વિક્રમ રાજા, પાંડવ, ધ્રુવ, પ્રલ્હાદ, ઇત્યાદિ સંખ્યાબંધ પુરૂષોનાં નામ આપણને મળી સકશે. શ્રીમંતને ઘેર જન્મ પામી તડકો છાંયડો જોએલાં નહિ એવા સંખ્યાબંધ પુરૂષ અને સ્ત્રીઓ આજ સુધીમાં થઇ ગયાં છે છતાં તેમનું નામ કે નિશાન કોઇ જાણતું નથી. આનું કારણ એજ કે તેમને સુખ દુઃખ સંકટ ઇત્યાદિની કસોટીમાં ઉતરવું પડયું નથી. સ્માઇલ્સ કૃત સેલ્ફ-હેલ્પ (જાત મહેનત નામના પુસ્તક)માં એવા સંખ્યાબંધ માણસોના દાખલા છે કે જેઓ ગરીબ સ્થિતિમાં જન્મેલા છતાં ઉન્નતિના શિખરે પહોંચ્યા છે. એક ગરીબને ઘેર જન્મ્યાં છતાં એડીસન જેવા મહાન પુરૂષે આખી દુનિયામાં પોતાનું નામ અમર કર્યું છે. લાખો રૂપૈયાની પુંજી મેળવવાથી કંઇ ખરૂં સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી, પરંતુ ખરૂં સુખ તો સંતોષ અને સાદા જીવનમાં છે. આપણે જોઇએ છીએ કે લક્ષ્મી દેવી એક જગાએ નિવાસ કરી રહેતી નથી. કરોડો રૂપૈયાની મીલકત કે પુંજી હોય છે તો પણ મરતી વખતે એક કોડી પણ સાથે લઇ જઇ શકાતી નથી. એટલે પરોપકાર અને પુન્યજ સાથે આવે છે. માટે અડચણ દુઃખ કે સંકટ જે આવે તે પ્રસંગે નિડર રહી તેમાંથી પસાર થવું જોઇએ અને ધૈર્યને છોડવું જોઇએ નહિ. દુઃખનો છેડો સુખજ છે, એમ ખાત્રીથી માનવું. કવી દલપતરામ પોતાના કાવ્યમાં કહે છે કે

સુખને છેડે દુઃખ દેખારી દુઃખ છે સુખને છેડે;
દિવસ પાછી રજની દેખારી દિન છે રજની કેડે,
ગમ ન પડે નરને ગોવિંદની ગતી ન્યારી

દુઃખનું રહસ્ય શું છે એ સંબંધી એક લેખ રા. રા. મણિલાલ નથુભાઇ દોશી, બી. એ., અમદાવાદ એમણે જીજ્ઞાસુ પત્રના વો. ૧૨ ના અંક ૨ માં લખેલો ઉપયોગી હોવાથી અમે આ સ્થળે દાખલ કર્યો છે.

આત્મા આનંદ સ્વરૂપ છે, તો પછી દુઃખ શામાટે જોઇએ? એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે, અને તે પ્રશ્નનું કાંઇક નિરાકરણ કરવાનો આ લેખનો હેતુ છે. આત્માનો સ્વભાવ આનંદમય છે, તેથી જ્યાં સુધી બાહ્ય સુખના પ્રવાહો વહેતા હોય ત્યાં સુધી આત્માની શક્તિઓ પ્રકટ થઇ શકે નાહ; આત્માના અનંત આનંદમાં તેથી કાંઇ વૃદ્ધિ થતી નથી. જો એક પાણીનો મોટો ઝરો સતત વહ્યાં કરતો હોય તેમાં થોડું પાણી રેડવામાં આવે તો તેથી તેમાં કાંઇપણ ખળભળાટ થશે નહિ, અને વધારાના પાણીની દરકાર કર્યા વિના તે ઝરો આગળ અને આગળ વધ્યા કરશે, પણ જો તે ઝરાના માર્ગમાં એવી અડચણ આવી પડે કે જેથી તેનો સ્વતંત્ર પ્રવાહ અટકી પડે તો તે પ્રવાહ તે અડચણની સામે પોતાનું બળ અજમાવશે, અને તેને દૂર કરવા પોતાનું સઘળું સામર્થ્ય વાપરશે. જે પ્રતિકૂલ છે, જે તેના પ્રવાહને અડચણરૂપ છે તેને લીધેજ પ્રયત્ન થાય છે.

દુઃખનું પ્રથમ કર્તવ્ય—દુઃખજ આત્માની શક્તિઓને જાગૃત કરે છે. દુઃખથી આત્માનું ધ્યાન બાહ્ય વિષય ભણી વધારે દોરવાય છે. જ્યારે શાંત, સુખી અને અંતર્મુખ વળેલા આત્માને બહારના દુઃખનું મોજું લાગે છે ત્યારે તે જાગૃત થાય છે. મારા આત્માના સ્વભાવને પ્રતિકૂલ એવું આ દુઃખ શું? આવું લાગે છે તે વખતે તેને બાહ્ય પરિસ્થિતિ અને બહારની દુનિયાનું ભાન થાય છે. માનસશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે દુઃખ એ સ્વનો—પોતાના આત્માનો અનુભવ કરાવવામાં ઘણું અગત્યનું કામ બજાવે છે. કારણ **શરીર** કે જેની અંદર આપણા બધા અનુભવોનો સંગ્રહ થાય છે, તે મોટે ભાગે દુઃખમય અનુભવોમાંથી બંધાય છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરતાં આપણને જણાય છે કે **દુઃખ એ આત્માને જાગૃત કરે છે—દુઃખથી આત્માની ક્રિયાશક્તિ જાગૃત થાય છે.**

દુઃખનો બીજો લાભ એ છે કે તે વડે વિવિધ શરીરો બંધાય છે. દુઃખથી મનુષ્ય પોતાનું બળ વાપરવા દોરવાય છે. અને તે બળના ઉપયોગથી તેનાં સૂક્ષ્મ શરીરો ધીમે ધીમે સુઘટિત—વ્યવસ્થિત થાય છે. જો તમે તમારા સ્નાયુઓને મજબુત કરવા માગતા હો તો તમે તેમનો ઉપયોગ કરો છો, તમે તેમને કસરત આપો છો, આથી તે ભાગમાં વધારે શક્તિ વપરાય છે અને તે સ્નાયુઓ બલિષ્ઠ બને છે. આ રીતે દુઃખથી જીવાત્મા પોતાનાં શરીરોદ્વારા પોતાની શક્તિ પ્રકટ કરે છે, અને તેથી તે શરીરો વધારે વ્યવસ્થિત બને છે.

દુઃખનો ત્રીજો લાભઃ—દુઃખથી મનુષ્ય શુદ્ધ બને છે. આપણને જે દુઃખજનક હોય તે દૂર કરવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ જે આપણા સ્વભાવની વિરૂદ્ધ છે તે આપણે દૂર ફેંકવા દોરવાઇએ છીએ. જે આત્માના આનંદ સ્વરૂપની વિરૂદ્ધ છે તે ધીમે ધીમે દુઃખદ્વારા આત્મા બહાર ફેંકી દે છે. આ રીતે આપણાં શરીરો દુઃખથી નિર્મળ—પવિત્ર થતાં જાય છે, અને તેમ થતાં આત્માના ઉપયોગને વાસ્તે અનુકૂલ સાધનો બને છે.

દુઃખનો ચોથો પણ લાભ છે. દુઃખ આપણો શિક્ષક છે. જીવનના સઘળા પાઠ સુખ કરતાં દુઃખમાં વધારે સારી રીતે શીખાય છે. મનુષ્ય જ્યારે વૃદ્ધ બને છે અને પોતાના ભૂતકાળના પ્રસંગો તરફ દ્રષ્ટિ નાખે છે ત્યારે સુખ તેમજ દુઃખના અનુભવો તેની નજર આગળ તરી આવે છે, તેમાં સુખ કરતાં પણ દુઃખદ્વારા મેળવેલા અનુભવોનું ચિત્ર વધારે ભવ્યરૂપમાં જણાઇ આવે છે. **શ્રીમતી એનીબીસેન્ટ** લખે છે

કેઃ—"Out of my life-story I could efface without regret every experience that it had of joy & happiness, but not one pain would I let go, for pain is the teacher of wisdom." "મારા જીવન ઇતિહાસમાં સુખ અને આનંદના પ્રસંગો જરાપણ દીલગીર થયા વિના હું ભૂલી જઇ શકું, પણ દુઃખનો એક પણ પ્રસંગ હું ભૂલી શકું તેમ નથી, કારણ કે દુઃખ એ જ્ઞાનદાતા ગુરૂ છે." વળી **ઇન્ટયુન વિથ ધ ઇન્ફીનીટ**નો લેખક મી. રાલ્ફ વાલ્ડો **ટ્રાઇન** પોતાનો અનુભવ જણાવતાં, આ બાબતમાં લખે છે કે "માનભંગ, શરમ અને ચિંતા ઉત્પન્ન કરનાર મારા જીવનમાં ઘણા પ્રસંગો અને સ્થિતિઓ આવેલાં કે જે વખતે તેમાંથી નાશી છૂટવાની મને બહુજ પ્રબળ ઇચ્છા થતી હતી; પણ જેમ જેમ સમય પસાર થતો ગયો અને હું ભૂતકાળ તરફ દ્રષ્ટિ ફેંકતો ગયો તેમ તેમ મને લાગવા માંડયું કે ઉપર જણાવેલો દરેક પ્રસંગ મને કાંઇ ને કાંઇ અનુભવ આપવાને વાસ્તેજ આવેલો હતો. મને જે અનુભવના પાઠ તે પ્રસંગ શીખવવા આવ્યો હતો તે હવે હું જોઇ શક્યો છું અને જો કે તે પ્રસંગો તે સમયે તો મને ઘણાજ અસહ્ય અને દુઃખદ લાગતા હતાં; છતાં તેમનો એક પણ હવે હું ભૂલી જઇ શકું તેમ નથી. આખા વિશ્વનું રાજ્ય મળતું હોય તોપણ તેમાંના એક પણ અનુભવને હું વિસરીશ નહિ. એ પ્રસગોમાંથી હું એક બીજો પાઠ પણ શીખ્યો છું તે એ કે હાલમાં મને અપ્રિય અને કઠિન લાગતા હોય એવા જે પ્રસંગો મારા જીવનમાં હોય અને ભવિષ્યમાં તેવા જે જે સંયોગો આવી પડે તે સર્વેને હું બડબડાટ કે ગમગીની વિના આનંદપૂર્વક અનુભવીશ, તેમજ મારા જીવનમાં અત્યારે તે સારામાં સારી સ્થિતિ છે, એમ હું માનીશ; કારણકે નહિ તો મને તે સંયોગો મળ્યાજ ન હોત. મારા જીવનમાં અમુક પ્રસંગો શા કારણથી આવ્યા છે અથવા તે પ્રસંગો કેવા ભાગ ભજવવાના છે, તે કદાચ હું અત્યારે નહિ સમજી શકું; છતાં મને ખાત્રી છે કે ભવિષ્યમાં તેનું કારણ હું યથાર્થ સમજીશ અને જે જે સંયોગોમાં હું મૂકાયો હતો તે પ્રત્યેકને માટે પ્રભુનો આભાર માનીશ."

દુઃખનો પાંચમો લાભ એ છે કે તેથી શક્તિ મળે છે. એડવર્ડ કારપેન્ટર 'મનુષ્ય અને સેતાન' એ નામના પોતાના ગદ્યાત્મક કાવ્યમાં લખે છે કે "Every pain that I suffered in one body became a power which wieldedin the next." એક શરીરમાં મેં ભોગવેલું દુઃખ બીજા શરીરમાં શક્તિરૂપે પ્રકટ થયું. દુઃખ ભોગવવાથી બળ, ધીરજ, સહનશીલતા, વગેરે ગુણો ખીલે છે. આ લાભ વિચારી સુજ્ઞ પુરૂષ દુઃખથી પાછો હઠતો નથી. શુદ્ધિ, જ્ઞાન અને શક્તિ દુઃખ વેળા પ્રાપ્ત થાય છે.

આ વાત પણ ખરી છે કે મનુષ્ય એટલું બધું દુઃખ સહન કરે તે દુઃખના બોજા નીચે આ ભવમાં તદ્દન દબાઇ જાય અને આ ભવમાં તે બીલકુલ કામ ન કરી શકે અથવા બહુજ ઓછું કામ કરી શકે. જો બાલ્યાવસ્થામાંજ દુઃખ બહુ પડયું હોય તો આવી સ્થિતિ ખાસ કરીને થાય છે. પણ તે છતાં પણ તેના દુઃખના અનુભવનું ફળ તેને મળ્યા વિના રહેતું નથી તેના ભૂતકાળના કર્મોને લીધે આ ભવમાં તેને દુઃખ ભોગવવું પડયું હોય છતાં તે દુઃખના લાભ વિચારીને દુઃખને પણ સોનેરી તક માની લે.

તમે કદાચ પૂછશો કે જો દુઃખનું આવું મહાત્મ્ય હોય તો પછી સુખનું કામજ શું? સુખથી પ્રકાશ આવે છે. સુખથી આત્માની શક્તિ પ્રકટ થતી જાય છે. સુખમાં આત્માના બધા શરીરોમાં પરસ્પર અનુકૂલ આંદોલનો ચાલવા લાગે છે. તે આંદોલનો દુઃખના સમય

જેવાં પરસ્પર પ્રતિકૂળ હોતાં નથી. આવા પરસ્પર અનુકૂળ આંદોલનોને લીધે શરીરો દ્વારા આત્મા પોતાની શક્તિ પ્રકટ કરી શકે છે. અને તેથી પ્રકાશ અને જ્ઞાન મળે છે. આ ઉપરથી જણાશે કે સુખ પણ ઉપયોગી છે. કુંભાર જ્યારે ઘડે છે ત્યારે એક હાથમાં માટીનો પિંડ રાખી બીજા હાથે તેના પર ટપલા મારે છે. અને આ રીતે પોતાને જોઈતું માટીનું વાસણ બનાવે છે. ટપલાની જરૂર છે તેમ નીચેના હાથની ટેકાને વાસ્તે એટલીજ જરૂર છે. આ ટપલા મારનાર હાથ તે દુઃખ છે અને ટેકો આપનાર હાથ તે સુખ છે, સુખ અને દુઃખ બન્નેની જરૂર છે. કાલિદાસ કવિ યથાર્થજ કહે છે કે:—

कस्यैकान्तं सुखमुपनतं, दुःखमेकान्ततो वा।
नीचैर्गच्छत्युपरि च दशा, चक्रनेमिक्रमेण ॥

કોને એકલું સુખ મળ્યું છે ? કોને એકલું દુઃખ મળ્યું છે ? ચક્રની ધારની માફક દશા ઉંચી નીચી ચાલ્યાં કરે છે. આ કુદરતી ક્રમ છે. અને તેમાં અનંત ડહાપણ રહેલું છે. જો મનુષ્યને એકલું દુઃખજ પડે તો તેના બોજા નીચે તે દબાઈ જાય અને કદાપિ ઉઠી શકે નહિ. જો તેને એકલું સુખ હોય તો તેમા તે રમ્યા કરે, પણ તેથી આત્માની શક્તિ, જ્ઞાન, ધૈર્ય, સહનશીલતા વગેરે કદાપિ પ્રકટ થાય નહિ.

જ્યારે મનુષ્ય ધ્યાન કરે છે ત્યારે તેને આનંદની ખુમારી ચડે છે. તે વખતે તે આત્માનંદ અનુભવે છે, કારણ કે આનંદ એ આત્માનો સ્વભાવ છે. આખા વિશ્વ તરફ સમભાવ વૃત્તિવાળો યોગી પ્રેમના પ્રાબલ્યથી આનંદસાગરમાં તરવા લાગે છે તેથી તેનાં બધાં શરીરો પરસ્પર અનુકૂળ થઈ શાંત બની જાય છે, તે વખતે પરમાત્માના તેજસ્વી મુખનું દર્શન કરવા તે ભાગ્યશાળી બને છે. તે વખતે એવો તો ઉચ્ચ પ્રકાશ આવે છે કે થોડીવાર સુધી તો નીચેના ભુવનોનું તેને ભાન સરખું રહેતું નથી. તે વખતે તેને પોતાની દિવ્યતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને આત્મા પરમાત્માની એકતાની ઝાંખી થવા લાગે છે. આથી જણાશે કે દુઃખ જેટલુંજ સુખ પણ આવકારદાયક છે. કેટલાક ધર્મવાળા એમ માને છે કે સુખ ત્યાજ્ય છે અને તે ઈશ્વરની ઈચ્છાની વિરૂદ્ધ છે—આ તેમની માન્યતા અજ્ઞાનમુલક અને ભ્રમ ભરેલી છે. પરમાત્મા પોતે આનંદ સ્વરૂપ છે અને તે પોતે પોતાનાં બાળકોને આનંદ ભોગવતાં રોકે, અથવા તેમને આનંદ ભોગવતાં જોઈ ઈર્ષ્યા કરે, એ નહિ માનવા જેવું છે; માટે સુખ અને દુઃખ બન્નેની જરૂર છે. સુજ્ઞ પુરૂષ બન્નેમાંથી એકે વડે લેપાતો નથી. તે બન્નેને સ્વીકારે છે અને તેનું રહસ્ય સમજી તેનો યોગ્ય લાભ લે છે. જ્યારે સુખ અને દુઃખનો વાસ્તવિક હેતુ સમજાય છે ત્યારે મનુષ્ય કશાથી ગભરાઈ જતો નથી, સુખથી ફુલાઈ જતો નથી, દુઃખથી દીન બનતો નથી. તેની ઉપર દુઃખ આવે તોપણ તે તેને વધાવી લે છે અને તેનો ઉપયોગ કરે છે. સુખ આવે તો તેને પણ તે સ્વીકારી તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે છે. જો આવી સ્થિતિ સમજીએ તો આપણે સુખ દુઃખ બન્નેમાંથી જે આવે તેને આવકાર આપીશું અને દુઃખ વખતે સુખની ઈચ્છા નહિ કરીએ અને સુખ વખતે દુઃખની વાંછના નહિ કરીએ આપણા સાધ્યબિન્દુ તરફ જવાના સાધનરૂપે બન્નેને ગણીશું અને આ રીતે ખરા વૈરાગ્ય મેળવીશું. સુખ અને દુઃખ બન્નેને ઓળંગી જઈશું અને આત્માના ખરા આનંદના ભોક્તા બનીશું; કારણ કે આનંદ એ આત્માનો સ્વભાવ છે. વળી તે સાથે આપણે નિર્ભય બનીશું; કારણ કે બ્રહ્મના આનંદને જાણનાર વ્યક્તિ કદાપિ ભય પામતી નથી:—

॥ आनंदं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कदाचन ॥

પદ. રાગ-આશાવરી.

ભજન બીના નર હય પશુ સમાન,
  નર હય પશુ સમાન. ભજન૦
જયસો ફીરત હય ઢોર હરાયેા,
  ખાત ફીરત હય ઘાસ પરાયેા;
અપને ધનીકો નામ લજાયેા,
  મુઢ મુરખ મસ્તાન. ભજન૦
કૌલ બચન દે વહાંસે આયેા.
  આકર લેાભમેં ચિત્ત લગાયેા;
ધીક ધીક હરકો ગુન નહીં ગાયેા,
  એ બચની નાદાન. ભજન૦
અજ્ઞાની ક્યા ફલકો પાવે,
  તેરી મેરીમે જન્મ ગુમાવે;
હીરલા હાથ ફીર કહાંસે આવે,
  નીકલ ગયેા જબ પ્રાન. ભજન૦
પ્રેમસે હરકા ગુન જો ગાવે,
  જ્ઞાની હેાકર ધ્યાન લગાવે,
દાસ "સતાર" વેાહી ફલ પાવે,
  જો ભજતે ભગવાન ભજન૦

લી. પઠાણ અબ્દુલ સતારખાન
નાંદોદવાલા.

ઇ. સ. ની પૂર્વે તથા પ્રાચીન કાળના પુરૂષોનું વય.

(લેખક:—મંગલ. ગેાંડલકર. રાજકેાટ.)

નામ	વર્ષ.	નામ	વર્ષ.
આઇઝાક	૧૮૦	પ્લેટેા	૮૧
એબ્રાહામ	૧૭૫	પેલીસ્સી	૮૦
ઍપીમીનીડીઝ	૧૫૭	સેાલન	૮૦
જેકબ	૧૪૭	ઍનેક્રીયન	૮૦
ઇસ્માઇલ	૧૩૭	ઑગસ્ટસ	૮૦
સારાહ	૧૨૭	ટાઇબીરીયસ	૮૦
મુસા પેગમ્બર	૧૨૦	* હેામેૅ	૭૫
જોસફ	૧૧૦	પિંડાર	૭૯
હિપેાક્રેટીસ	૧૦૪	સેંટ ઑગસ્ટાઇન	૭૬

ન્યુટન	૮૫	આર્કીમીડીઝ	૭૫
માઇકેલ એન્જેલો	૮૯	યુરીપીડીઝ	૭૪
ટીશીયન	૯૬	ફ્રેડરીક	૭૪
બેવેસ્ટ	૮૭	હેડલે	૭૪
જેરેસ્વી	૮૮	લૉક	૭૨
જેફરસન	૮૩	* ગૅલીલીઓ	૭૮
વેલીંગ્ટન	૮૩	શાર્લમેન	૭૨
જેપૉટસ	૮૩	લીનીયસ	૭૧
ગીટે	૮૩	કોલબસ	૭૦
વોલ્ટેર	૮૪	પ્લુટાર્ક	૭૦
સૉફોકલીસ	૯૦	લાઇબિનીટસ	૭૦
		મોસ્ટ ગોલ્ડ્સ્મીથ	૭૦

ઉપરની ગણત્રી ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાચીન કાળની પ્રજાઓ શારીરિક કે જીવનશાસ્ત્ર કે વૈદકનું જ્ઞાન સપૂર્ણ નહોતી ધરાવતી તોપણ તેમનુ આયુષ ઘણું મોટું હતું. વળી છેલ્લા બે સૈકામા વૈદકના બેહદ સુધારા વધારા થતા છતા પ્રજાનુ સરેરાશ આયુષ ટુંકું છે એ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે કાતો ડાકટરો વૈદકશાસ્ત્રના કાનુનોથી અજ્ઞાન છે અગર તો આપણા દેશ, હવા, અને કાળને માટે એ વિદ્યા અનુકૂળ કરવાને કે તે સબંધી લોકોને શિખવવાને અશક્ત છે. ઔષધોના સેવનથી જીવનબળ અને આયુષ્ય ઘટે છે. તેમા વળી ડૉકટરો સૌથી ટુકું આયુષ ભોગવે છે ડા. હિપોક્રેટીસ અને ગેલન જેવાની નકલ કરી તે પ્રમાણે વર્તવાની કોશેશ કરવી કે સુખી થવાય.

દીર્ઘાયુષી કેમ થવાય ?

આ વિશ્વમા સઘળી વસ્તુઓ વિકારને આધીન છે. કોઇપણ વસ્તુ શાશ્વત નથી તો પછી આ શરીર શી રીતે અનતકાળ સુધી ટકી શકે ? પણ લાબુ આયુષ્ય સભવિત છે. સામાન્ય રીતે ગણત્રીમા આવતી અથવા જોવામા આવતી મનુષ્યની ઉમર કરતા ઘણા લાંબા વખત સુધી આ શરીર ટકી શકે તેના ઉપાયો છે. જગતમા એવા કેટલાક ઋષિઓ અને મહાત્માઓ છે, કે જેમના આયુષ્ય આપણા આયુષ્ય કરતાં આઠ દશ ગણા કે વીસ પચીસ ગણાં પણ હોય છે. આપણને આ હકીકત આશ્ચર્ય ઉપજાવે, પણ આ વીસમી સદીમા કોઇપણ બાબતથી આશ્ચર્ય પામવા જેવુ નથી. આપણી કલ્પનામા પણ ન આવી શકે એવી શોધો થતી જાય છે, એવા બનાવો બનતા જાય છે, અને ભવિષ્યના ગર્ભમાં શુ રહ્યું છે, તે કોણ જાણી કે આલેખી શકે ?

વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર આપણને જણાવે છે કે સાત વર્ષમા આપણા શરીરના સર્વ પરમાણુઓ બદલાઇ જાય છે. આ ફેરફાર એટલો ધીમો અને અદ્રશ્ય રીતે થયા કરે છે કે જો વિજ્ઞાનશાસ્ત્રે આ વાતને ટેકો ન આપ્યો હોત તો લોકો તે વાત કબુલ કરત કે નહિ એ શકાનો વિષય છે. "જો તુ ધારે તો તુ અમર છે" અને "જો મનુષ્ય એમ અનુભવે કે હુ મરણાધીન

છું તેજ પળે તે મરી જાય" આ બે વાક્ય ઉપર મનન કરતાં આ લેખનું રહસ્ય આપોઆપ સમજાઇ જશે. જ્યારે જીવનની ઇચ્છા બંધ પડી જાય છે, અને તેની સાથે જીંદગી ઉપરનો આપણો કાબુ જતો રહે છે, ત્યારે આપણે મરણ પામીએ છીએ. માટે જેને દીર્ઘાયુષી થવાની ઇચ્છા હોય તેણે આ જીવવાના સંકલ્પ ઉપર પૂર્ણ રીતે એકાગ્ર થવું, પોતાનું સઘળું બળ તેમાંજ વાપરવું, અને એક પળવાર પણ આ સંકલ્પને લુપ્ત થવા દેવો નહિ. આમ કરવામાં તેનો હેતુ સ્વાર્થી હોવો ન જોઇએ, પણ પારમાર્થિક હોવો જોઇએ. મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં કેટલાક અનુભવો મેળવે છે, તે અનુભવો બીજાને આપવાનો પ્રસંગ આવે તે પહેલા તો તે ચાલ્યો જાય છે. પણ જે મનુષ્યને લાંબુ આયુષ્ય, અને તે પણ નીરોગી અને દૃઢ શરીરવાળુ મળેલું હોય તેનો મનુષ્ય ઇષ્ટ સિદ્ધિ કરી શકે એટલુંજ નહિ પણ પોતાના અનેક અનુભવોનો લાભ બીજાને આપી શકે.

દીર્ઘાયુષી થવા ઇચ્છનારે નીચેનો વિચાર ખાસ યાદ રાખવો ઘટે છે. સામાન્ય રીતે મનુષ્યના જીવનની મર્યાદા ૬૦–૭૦ કે ૮૯ સુધીની હોય છે. આ સમયને આપણે અણીનો પ્રસંગ ગણીશું. એ પ્રસંગ જ્યાં સુધી પસાર ન થાય ત્યાં સુધી તેવા મનુષ્યે પોતાનું સઘળું બળ કોઇ પણ કામમાં ખરચી નાખવું જોઇએ નહિ.

સ્થૂલ શરીરનો વિકાસ આ જીવનની ઇચ્છાને આધીન હોવો જોઇએ, કારણ કે જો બન્ને એક સરખાં બલિષ્ટ હોય તો ધારેલું પરિણામ આવી શકે નહિ. માટે આ આખા લેખનો સાર એ છે કે આપણા સંકલ્પબળને એટલું બધું વધારવું કે સ્થૂલ શરીરના પરમાણુઓ જેમનું સ્વાભાવિક વલણ અમુક વખતે વિખરાઈ જઇ શરીરનો નાશ કરવાનું છે, તે પરમાણુઓના આ વલણને પોતાને વશ રાખી શકે. બીજી રીતે કહીએ તો આ પરમાણુઓને એવા પ્રકારના બનાવવા કે જે આપણા સંકલ્પબળને આધીન વર્તી શકે. શત્રુનો સંહાર કરવાનાં બે સાધનો છે. આપણું બળ વધારવું અને શત્રુના સૈન્યની અસ્તવ્યસ્ત સ્થિતિ ...ી. પણ દૈવનું પ્રાબલ્ય અતિશય છે. વંશપરંપરાના નિયમોનું જોર આપણે ધારીએ તે કરતાં ઘણું વધારે છે. માટે જ્યા સુધી તે અણીના પ્રસંગ કે જે સમયે સામાન્ય રીતે મનુષ્યો મરણને શરણ થાય છે, તે પ્રસંગ પસાર ન થઇ જાય ત્યાં સુધી આપણે આ બાબતમાં જય મળ્યો છે, એમ માનવાની ભૂલ કરવી નહિ, કે પ્રમત્ત બની આપણો પુરૂષાર્થ છોડી દેવો નહિ.

ત્યારે હવે કરવું શું ?

પ્રથમ તો ઉમેદવારે અશુભ પાશવ વાસનાઓ, વિચારો અને કૃત્યોથી દૂર રહેવું જોઇએ. સ્થૂલ શરીર જેમ બને તેમ શુદ્ધ અને સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનું બને, મન વધારે વિશાળ અને તલસ્પર્શી બને, અને હૃદય જેમ બને તેમ પ્રેમાળ અને નિઃસ્વાર્થી બને એવો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આ કામના ઉમેદવારમાં આવી વૃત્તિઓ સ્વાભાવિક હોવી જોઇએ. સદ્‌ગુણોનું પાલન સહજ થવું જોઇએ. આવા મનુષ્યે સ્થૂલ શરીરની વાસનાઓનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

જેમ જેમ સ્થૂલ શરીરની હલકી વાસનાઓ તૃપ્ત કરવાનું કામ બંધ થશે, તેમ તેમ શરીરમાંથી હલકા પ્રકારના પરમાણુઓ ખરવા માંડશે અને તેનું સ્થાન શુદ્ધ અને સૂક્ષ્મ (ethereal) પરમાણુઓ લેશે.

ત્યાગ કરવા લાયક શારીરિક વાસનાઓમાં મુખ્ય દારૂ, માંસ અને વિષય સેવન છે. વિષયસેવનના ત્યાગથી શરીરના રાજાનું રક્ષણ થશે, એટલુંજ નહિ પણ તેને વાસ્તે જરૂરના હલકા શારીરિક પરમાણુઓની પણ ગરજ નહિ પડવાથી શરીરમાં તેમને સ્થાન મળી શકશે નહિ. જ્યાં સુધી ખોરાકની જરૂર છે, ત્યા સુધી ઉપવાસ કરવાનું કામ નથી. પણ ધીમે ધીમે ખોરાકની ઇચ્છા ઓછી ને ઓછી થવી જોઇએ અને છેવટે સર્વથા નાબુદ થવી જોઇએ. શારીરિક સુખોમાં પણ જે સૈાથી નિર્દોષ છે, અને જેમાં હલકા પ્રકારના પરમાણુઓની જરૂર પડતી નથી તેનો સૈાથી છેલ્લો ત્યાગ થવો જોઇએ.

નૈતિક શુદ્ધિ.

લોભ, ભય, ઇર્ષ્યા, અભિમાન, અનુદારતા, દ્વેષ, મહત્ત્વાકાંક્ષા અને નવીનતાનો શોખ —આ સર્વ ત્યાગ કરવાની જરૂર છે, પણ પ્રથમ લોભથી તેનો પ્રારંભ કરવો જોઇએ.

આધ્યાત્મિક શુદ્ધિ.

અંતરાત્માએ પ્રભુનુ ધ્યાન ધરવું જોઇએ અને આ નિયમમા સર્વથા પ્રતીતિ રાખવી જોઇએ કે બધી ઘટનાઓનો રચનાર પ્રભુ છે, માટે બધુ સારૂ છે. ભવિષ્યમાં સારૂ થશે એમ નહિ. પણ અત્યારે પણ તમે પ્રતિકૂળ જણાતી સ્થિતિમાં હો ત્યારે પણ સૈા સારૂ છે.

આવા ઉમેદવારે કુદરતી આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે પોતાનું જીવન ગાળવું જોઇએ, અને અચાનક બનાવોથી ચેતતા રહેવું જોઇએ. શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ જળ, શુદ્ધ અન્ન, થોડી કસરત, નિયમીત જીવન, આનંદજનક વ્યાપાર, અને ખુશકારક પરિસ્થિતિ—આ સર્વ આ ઉમેદવારને જરૂરનાં છે. મૈાન અને એકાંતવાસ પણ અતિ અગત્યના છે. આ કારણથી જ દેવો, ઋષિઓ, અને ગુપ્તજ્ઞાનીઓએ પર્વતનાં શિખરોનો આશ્રય લીધો હોય તો તે વાજબી છે. શરૂઆતમાં વૈદ્યની મદદ લેવી પડે તો લેવી. પછીથી બીલકુલ જરૂર પડશે નહિ.

પરિણામ.

આ પ્રમાણે જીવન ગાળનારને તેનું પરિણામ જણાયા વગર રહેશે નહિ. તેના વિચારો ઉચ્ચ થશે. તે પવિત્ર અને આધ્યાત્મિક બાબતોમાં વિશેષ રસ લેતો થશે; તેને સૃષ્ટિ સૈાંદર્ય વિશેષ રુચિકર લાગશે, તે બાલકના જેવો નિર્દોષ થવા લાગશે, તેના હૃદય ઉપરથી બોજો જતો રહ્યો હોય તેમ તે સુખી અને આત્મશ્રદ્ધાવાળો બનશે ધીમે ધીમે ખોરાક ઓછો કરવો. જેટલા ખોરાકની તમને જરૂર લાગે તેટલો લેવો. તે ખોરાક તદ્દન નિર્મળ અને સાત્વિક હોવો જોઇએ. ફળ અને દુધ એ આ બાબતમા ઉત્તમમાં ઉત્તમ ખોરાક છે. ધીમે ધીમે તેનું પ્રમાણ ઓછું થતું જશે. છેવટે મળ નીકળતો બંધ થશે. તેના શરીરનો દરેક પરમાણુ Ethereal સૂક્ષ્મ થઇ જશે અને તે પોતાના શરીરને યોગ્ય તત્ત્વો આકાશમાંથી ગ્રહણ કરી શકશે. શાસ્ત્રમાં ત્રણ પ્રકારના આહાર કહેલા છે. કવળ આહાર, લોમ—આહાર અને ઓજસ્ આહાર. આપણે સામાન્ય રીતે જે ભોજન કરીએ છીએ તે કવળ—કોળીઆવડે કરીએ છીએ, માટે તેને કવળ આહાર કહે છે. આપણા શરીરમાં ઝીણાં છિદ્ર છે, તે વડે બ્હારથી રસ આદિ લેવામાં આવે તે લોમ—આહાર કહેવાય છે, અને હવાનું સત્ત્વ જે ઓજસ્ તેનો મંકલ્પબળ વડે આહાર કરવામાં આવે તે ઓજસ્ આહાર કહેવાય છે. માટે આ ઉમેદવાર

છેવટે ઓજસ્ આહારી બને છે. તેનો આહાર તથા નિહાર-મળોત્સર્ગ કોઈ દેખી શકતું નથી.*

લાંબા વખતનો રોગ જે કોઇ પણ રીતે મટતો ન હોય, તે હવે મટવા લાગે છે. તેનામા સંકલ્પબળથી બીજાના રોગ મટાડવાની શક્તિ પેદા થાય છે. તેની એકાદ ઇન્દ્રિયની શક્તિ વધારે તીવ્ર બને છે. પોતાના શરીરનો રાજ (વીર્ય) આખા શરીરમાં ફરવાથી આખું શરીર નીરોગી અને દૃઢ બનવા લાગે છે. તેના પરમાણુઓ શુદ્ધ થવાથી ઉચ્ચ તત્વો બહુ સારી રીતે પ્રકટ થઇ શકે છે.

ડાર્વિને નિયમ પ્રતિપાદન કર્યો છે કે દરેક શરીરને તેના ઉત્પાદક શરીરના ગુણ દોષો તેજ વયે પ્રકટ કરવાનું અનિવાર્ય વલણ હોય છે, અને જો કોઇ પણ નવાં સયોગો ઉમેરવામાં ન આવ્યાં હોય તો તે પરિણામ મોટે ભાગે આવ્યા વિના રહેતું નથી. માટે તે સમય બહુ સાચવવાનો છે. પણ તે સમય પસાર કર્યા પછી મરણનો ભય જેમ બને તેમ ઓછો થતો જાય છે.

હવે આ માર્ગના અભ્યાસીમાં પ્રારંભમાં તો ઘણા હલકા પરમાણુઓ શરીરમાં હોય છે, અને તે વંશપરંપરાના નિયમને આધીન હોય છે. હવે આ ઉમેદવાર દરરોજ મરણ પામે છે એટલે દરરોજ તેના શરીરમાથી શુદ્ધ જીવન ગાળવાથી હલકા પરમાણુઓ ખરવા માંડે છે. અને તેથી તેની પ્રજા અને જાતિના મનુષ્યોને મરવાનો સમય આવી પહોંચે છે, તે વખતે તો તે ક્યારનોએ મરી ગયો હોય છે; એટલે કે જે પરમાણુઓના સદ્‌ભાવને લીધે તેના શરીરનો અંત આવ્યો હોત તેવા હલકા અને જડ પરમાણુઓનો બધો નહિ તો ઘણો ખરો ભાગ તેના શરીરમાંથી નીકળી ગયો હોય છે. તે દરરોજ મરતો જાય છે, એટલે તે મરણનો આઘાત તેને ભોગવવો પડતો નથી. અને આ મરણ સ્થિતિમાં તેને બે વાર જવું પડતું નથી.

યોગીઓ આ રીતે લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. સામાન્ય મનુષ્યો પણ ઘણા લાંબા સમય સુધી નીરોગી અને મજબૂત શરીર સાથે જીવી શકે. કદાચ નિયમો પરિપૂર્ણ ન પળાય અને મરણ આવે પણ આ રસ્તે જીવન ગાળનાર તદ્દન નીરોગી અને મજબૂત શરીરવાળો રહી શકે છે, અને જીવનની ઉચ્ચ દશા અનુભવવાને યોગ્ય શરીર બનાવી શકે છે. આપેલા ભોગના પ્રમાણમાં લાભ અધિક છે. નવી શક્તિઓ સાથે નવી જોખમદારીઓ પણ આવે છે, પણ તે શક્તિઓનો આનંદ અપૂર્વ છે. આ લેખમાં દર્શાવેલા નિયમો પ્રમાણે જીવન ગાળવાથી હરેક પ્રકારની ઉન્નતિ થશે. કેવળ શારીરિક નહિ પણ સાથે સાથે માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિ પણ થવા લાગશે. માટે જે સૂચનાઓ યોગ્ય લાગે તે અમલમાં મૂકવા પ્રયત્ન કરવામાં આવશે એવી આશા સાથે આ લેખ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે.*

રતનપોળ-અમદાવાદ.
તા. ૧૭-૩-૧૭.

લી. મણિલાલ નથુભાઇ દોસી, બી. એ.

---

* જૈનોમાં એવી માન્યતા છે કે તીર્થંકરોના આહારનિહાર અદૃશ્ય હોય છે.
*Elixir of Life-જીવનનું અમૃત એ લેખને આધારે.

આયુષ્ય કેમ વધે ?

૧ દરેક વ્યક્તિએ પેાતાની જીંદગીની અરધી અવસ્થા શ્રમ અને ઉદ્યેાગમાં ગાળવી બાકીનેા ભાગ શાંતિ અને આરામમાં ગાળવી. એટલે કે, બ્રહ્મચર્ય અને ગૃહસ્થાશ્રમમાં શ્રમ અને ઉદ્યેાગજ કરવાનેા, પછી વાનપ્રસ્થ અને સન્યસ્થ (જે હાલ નથી પળાતેા એટલે વાનપ્રસ્થ) આશ્રમમાં ગાળવી.

૨ શરીર અને મનને એક સરખી કસરત આપવાથી પણ આયુષ્યમાં વધારેા થાય છે.

૩ મસાલા દારૂ અને અતિ ગરમ ખેારાક જે જઠરને પાચનશક્તિમાં અડચણરૂપ થઇ પડે છે. તે જીંદગીના કટ્ટા શત્રુએા ગણાય છે તેા તેને વર્જીત કરવા સૈાથી વધુ આયુષ્ય ભેાગવનાર વનસ્પતિ આહાર કરનારામાંથી મળે છે.

આપણે જોઇશું તેા આપણા રૂષિ—મુનિએા લાંબાં આયુષ્ય ભેાગવતા તે વનસ્પતિ ખેારાકને લીધેજ. તેએા તેા કેવળ ફળાહાર ઉપરજ રહેતા હતા તેા તેમનાં શરીરબળ અને મત્તા કેટલા પ્રબળ હતાં ?

શહેરી કરતાં ગામડીયાં આયુષ્ય વધારે ભેાગવે છે. યૂરેાપમાં દર વરસે ૫૦ ની સંખ્યાએ એકનું મરણ પ્રમાણ છે. અને મેાટાં શહેરમાં ૩૦ ની સંખ્યાએ એકનું પ્રમાણ છે. વળી શહેરમાં બચ્ચાંએાની સંખ્યા મેાટાં પ્રમાણમાં રહે છે તેમાં અરધ તેા ૩ વરસની અંદરજ મરણ પામે છે. વળી ગામડામાં જન્મેલાં ૨૦-૩૦ની ઉમરે પહેાંચ્યાં પહેલાં મરતાં નથી. ગામડાના માણસેાનેા બાંધેા મજબૂત હેાય છે ત્યારે શહેરનાં માણસેાનેા બાંધેા એકંદરે ઘણેા નબળેા માલમ પડે છે. મારા એક ગાઢ સ્નેહી જેની ઉમર ૨૨ની હશે. પણ તેનેા બાંધેા એટલેા બધેા નબળેા હતેા કે ભાગ્યેજ કેાઇ તેને ૧૫–૧૬ ની ઉપર ધારે. વળી તેની નબળાઇના પરિણામે તેને ત્રણ વખત પ્રીસીપસમાં પછાત પડવું પડ્યું હતું. શરીર એટલું બધું નિર્બળ કે એક વખત વાતચીતમાં તેના એક સ્નેહીને ભેટતાં તેનું લીવર એટલું બધુ દબાયું કે શ્વાસેાચ્છ્વાસની ક્રિયા ઘણીજ મંદ પડી ગઇ, તે વખતે હું હાજર થતાં બે ત્રણ સેાડાની બાટલી પાવાથી, તેને સ્વચ્છ હવામાં લઇ જવાથી કંઇક આરામ વળ્યેા હતેા.

આયુષ્ય વધારવા માટે મિતાહારી રહેવું અને કુદરતી કાનુનેા પાળવા જોઇએ. કુંવારા રહેવાથી જીંદગી ટુંકી થાય છે, અને લગ્નગાંઠથી જોડાવાથી વધે છે. પણ એક કરતાં વધારે સ્ત્રીએા ભેાગવવાથી આયુષ્ય વધે છે તેમ ડૉ. હફલૅંડનેા મત છે, છતાં તે માટે આઠમા હેનરીનેા દાખલેા લેશું તેા આઠ સ્ત્રીએા થવા છતાં પણ તેણે ટુંકી જીંદગી ભેાગવી હતી. તે મત પ્રમાણે આગળના રાજાએા ૨૦૦–૩૦૦ રાણીએા કરતા તે ઉપરાંત વિષય સેવન વધારે કરતા છતાં ટુંક જીંદગી ભેાગવતા. હમારા મત પ્રમાણે તેા કુદરતના કાયદા પ્રમાણે વર્તવાથી અને મિતાહારી રહેવાથીજ આયુષ વધે છે.——ડૉ. ન. પંડયાકૃત "આયુષ્ય વધારવાનેા ખરેા કીમિયેા" પૃષ્ઠ ૩૬–૩૭ ઉપરથી લખી મેાકલનાર મી. "મંગળ", ગાંડલ.

ઋતુ સ્રાવ.

(અટકાવ, હરકત, બાધા, રજોદર્શન.)

(લેખક—મંગલ. ગોંડલકર-પોરબંદર.)

રતુસ્રાવ એટલે જ્યારે સ્ત્રી યુવાવસ્થામા આવે છે અને તેમનાં શરીર અને સઘળા અવયવ પરિપકવ થાય છે ત્યારે તેમનામાં સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ અને સમય આવે છે તેજ.

રજોદર્શન કેટલી ઉમરે દેખાય તેનો કંઇ નિયમ નથી. પણ દેશ, કાળ, હવા ને સેાબત ઉપર આધાર રાખે છે. પણ એકંદરે ૧૨–૧૫ વર્ષની અંદર દેખાય છે.

શ્રીમત વર્ગમાં, આળસુ અને શૃંગારિક વિષય વાંચનાર અને સાંભળનારે તથા ગરમ મસાલાદાર ખેારાકને વહેલુ દેખાય છે. મહેનતુ અને ગામડામાં રહેનારને મેાડું દેખાય છે. વખતે ઉપર જણાવેલ વખતમાં બેએક વર્ષનો વહેલો મેાડો ફેરફાર થાય છે. તે દર માસે ત્રણથી પાચ દિવસ સુધી દેખાય છે, અને ૪૫ વર્ષની આસપાસમાં દેખાવ બંધ થાય છે.

જે સ્ત્રીને સ્રાવની (Monthly Course) પીડા હેાય તેણે ગર્ભ રહે તે વખતે ઘણીજ સાવધાની રાખવાની જરૂર છે. પરિપક્વ થતા સુધી આબાદ સાંચવવેા જોઇએ, નહિ તેા અનિયમિત અટકાવને દવાથી નિયમિત કરવેા કે બહુ પીડા ન રહે.

અટકાવ ઓછો કે બહુ હેાય તેા—રાઇને ખળખળતા પાણીમા નાંખી તેમાં સ્ત્રીએ કમરબુડ બેસવુ જોઇએ. ઓછામાં ઓછુ અર્ધાથી પોણા કલાક સુધી રહેવુ તેને **" મસ્ટર્ડ બાથ "** કહે છે.

રતુ થેાડું કે બંધ થઇ ગયું હેાય તેા—મજીઠનાં મૂળીયાં પાણીમા પલાળી તે પાણી પીવરાવવુ.

રતુસ્રાવ ઘણેા થતેા હેાય તેા—આવળના ફુલની સેાગઠી કરી પહેરાવવાથી સ્રાવ બંધ થાય છે.

રતુદેાષ તથા સ્રાવ બંધ થવાનેા ઉપાય—કારેલાના રસમાં સાકર નાંખી પીવરાવવાથી સ્રાવ બંધ થાય છે.

અટકાવ બંધ થયેા હેાય કે થેાડેા આવતેા હેાય તેા—એળીયેા ૫–૧૦ ઘઉં ભાર ઠંડા પાણીમાં પીવેા પણ સગર્ભા સ્ત્રીએ લેવેા નહિ.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ
રેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે
ઘકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે,
વા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧૦ મું.] એપ્રિલ ૧૯૧૭. [અંક ૪ થો.

On the Nature of Death.

(BY HEREWARD CARRINGTON)

Not until one begins to look up the literature on "death" loes one descover how scanty it is, not until one begins to read ipon the subject does one discover how little is really known ibout it! The *Encylopædia Americana* contains only a couple of ages on the subject——mostly devoted to sudden death, and ts various symptoms; and a very brief note is to be found in one r two other encyclopædias; but not one word does the *Encyclo-ædia Britannica* contain.

And yet it is astonishing, when we come to consider it, that o little is known, and so little interest is taken in this most omentous question. Medical men have the opportunity of study-ng thousands upon thousands of death-beds during the course of ne year, but practically nothing of interest is ever said concern-ng these scenes. The only rational interpretation of this silence that no man has had the desire to come forward and attempt o explain the facts and the phenomena that he is constantly bserving. The *facts* are seen often enough: but any explaination

of the facts is quite impossible! That would certainly seem to be the only interpretation of this remarkable and prolonged silence.

Now, any theory of death must fill a number of requirements, in order to be really explanatory. It must reach to the very heart of the problem, and explain not only the surface phenomena, but the very essence of the process we see before us. Further, if the theory be sound, it must explain *all* the facts, both physiological and psychological; and must also be capable of explaining sudden death, death due to accident, disease, mental causes &c.,, equally with death from old age. I might indeed contend, and justly, that I am not called upon to extend my theory to exceptional and odd cases——not to cases of death due to accident, to sudden death, or to disease, since I am only attempting to define *natural* death; but if my theory be found to fit into, and explain, all these phenomena equally well that is surely so much the better, and is a more or less conclusive proof that the theory is correct. All that can be demanded of any theory is that it explains all the facts, in a simple and satisfactory manner, and I think I may claim that my theory does this.

Let us first of all consider natural death. Here we see that it is not so much the germs that are to be dreaded, as the condition of the body that renders their presence and growth possible, and we can at least form a conception of what that is. Decay, degenerative changes, &c., are all pathological and abnormal states, due to the food and other habits of the people, and none of these would be present in normal, healthy old age. But death is commonly supposed to be *due* to these very causes, and to result because of them; and science knows no reason why death should ever occur so long as these changes did not take place. Then are we intended to live for ever? Certainly not! How then can natural death take place? That is the problem to be solved, and I think it can be solved easily enough if we consent to lay aside present-day materialistic physiology and its teachings, and look for something in man which is a little more hidden, which cannot be discovered by the aid of the scalpel, but which *is*, in very truth, the life principle itself.

It has often been said that we cannot know what death is until we know something of the nature of life, and that is very probably true Death has also been defined, times without number, as "the cessation of life." But what is the use of that definition when we have not the slightest idea of what life is? Surely we are in a vicious circle here: death is the cessation of life, and life is the opposite of death! How can we ever reach any satisfactory explanation, so long as we are content to beat about the bush in that fashion?

In order to define death (natural death), therefore, it will first of all be necessary to give a definition of *life.*

And what is life? That, of course, is unknown But I venture to think that we shall not go far wrong should we conceive it——on its physical side——for of its essence we are quite ignorant——as a species of *vibration* *

If the manifestation of life is actually a species of vibration, and life manifests at a certain rate, and at that rate only (or within certain narrow limits), it will be seen that, in order to render impossible the manifestation of life, it would only be necessary to raise or lower the rate of vibration above or below the limits designed by nature as possible for the manifestation of life, in order to render this manifestation impossible If the rate of vibration be above a certain speed, life (or its physical base or body) would be shattered, and its manifestation become impossible On the other hand, if the rate of vibration were to fall below the minimum limit set by nature, then life would lose its hold of the organism, and drift away, no longer able to manifest through that body. Such in rough outline, is the theory. Now let us apply it in detail to the facts

* Of course this definition does not explain everything in full. All that is intended here to be accomplished is a definition of the manifestation of life, and a statement of the possible conditions under which it might or might not manifest That is all that is attempted, in the case of any other energy or quality, such as heat, light, electricity, gravitation etc. We are dealing with *phenomena* still, and not with *noumena* My present idea is merely advanced, to be tested, like any other hypothesis.

First, let us consider what "natural death" would mean, on this theory. Assuming that a certain rate of vibration (of the nervous tissue, or of some ethereal medium acting upon nervous tissue) represents the ideal of health, we might suppose that all rates of vibration above or below this would represent, more or less, manifestations of abnormality or disease——mental or physical. A *slight* lessening of the rate of vibration would indicate a lessened amount of vitality——sluggishness, enervation, depletion, and all that goes with these states. On the other hand, an elevation of the rate of vibration would induce undue excitement, excessive stimulation, abnormal passions and emotions, feverish conditions, *et hoc genus omne.* I need not here go into the medical details of this theory, and of its applicability to disease: possibly I shall do so on another occasion. At present I only wish to indicate its applicability and explanatory power, so far as the phenomena of life and death are concerned. But any medical man will see its applicability and potentialities, if true.

Now, we may suppose that this rate of vibration would be influenced in two ways——by the condition of the body, and, by the state of the mind. If the body be choked up with débris, and clogged so that life cannot manifest through it, then the rate of vibration will be so lowered that only a very little life, or life of a low order, can become manifest. If, on the other hand, the mind be unduly excited, if it be stimulated and raised to a pitch of great emotional or intellectual activity, this would doubtless correspond to an increased rate of vibratory action; and, thus increasing the activity of the organism through which it manifests, by reason of its raising the rate of vibration of *its nerve centres,* it would produce disastrous consequences in that organism. A *slight* raising or lowering of this rate of vibration would thus produce disease of one character or of another; and when the rate of vibration exceeds a certain limit, then life would be no longer possible at all——at least in that body.

Now, applying this theory to the problem before us, I think we have a satisfactory explanation of natural death, as well as of

all the sudden deaths——deaths due to accident, disease, &c. Let us see if this is not the case.

Take, first, a supposedly typical case of "natural" death. As the result of years of living contrary to the laws of nature (more or less),* the body has become enfeebled, the vitality low, the powers sluggish, the chemical composition of the body altered, and the tissues more or less clogged with debris and mal-assimilated food material Once this process of blockage and decay has begun, it proceeds more or less rapidly, according to the condition of the organism Thus, I conceive that it would be impossible for any person in perfect health to die: but no one is in perfect health! This process of blockage, then, goes on from day to day, until there comes a time when life cannot set the vital machinery in motion. Thus we have the state which is called death.

I should thus, therefore, define natural death, or death from old age:

IT IS THE INABILITY OF THE LIFE FORCE TO RAISE TO THE REQUISITE RATE OF VIBRATION THE NERVOUS TISSUE UPON WHICH IT ACTS——ITS MANIFESTATION THUS BEING RENDERED IMPOSSIBLE.

We have here, I think, a complete satisfactory definition of natural death——offered, I believe, for the first time.

There are many cases on record in which a man has, *e. g.*, read a telegram and dropped dead instantaneously. Surely the bodily conditions before and after such a catastrophe must differ almost infinitesimally; and yet there is all the difference in the world between that man's condition before and after such a stupendous event! What has taken place? What physiological reason is there for thinking that life cannot be made to re-manifest in such a body? It has always appeared to me that, were the

* No one can live *absolutely* according to the laws of nature That would be an ideal condition——which does not exist as an actuality. However closely we may obey the laws of nature, therefore, so far as they are known to us, we are perverting them every day of our lives to a great or an infinitesimal degree. For this reason, death ultimately comes to us.

laws of life——its manifestation and vital connection with the body——more thoroughly understood, cases of "raising the dead" might be far more plentiful than they are at present, and they would no longer be considered "miraculous" by the public at large. Surely this must be because the nervous system is involved, and it is because of the shock that death takes place? The total insufficiency of the current theories of life and of death is never more plainly illustrated than in cases of this character. On the materialistic theory, why should stoppage of the heart, or its emptying of blood, cause sudden death? And how comes it about that cardiac massage can restore the heart-beat and life, several minutes after a heart has stopped beating, when the man would normally be pronounced quite dead? On the theory outlined above, it seems to me all such facts are readily explained Cardiac massage, *i. g.*, would restore a certain vibratory action to the system, which would render possible the re-manifestation of life through it. In the case of the heart-failure, the rate of the life-vibration would be either raised or lowered so suddenly and so tremendously,-that its manifestation would no longer be possible. Just as light would suddenly jump into invisibility were we suddenly to increase its rate of vibration, and remain invisible indefinitely so long as we retained that rate, just so would life instantly become invisible and intagible, and would cease to function on this plane, where it is visible or sensible to us.

Having defined narural death, let us see if this theory applies to all the other known facts, and explain them in a satisfactory manner. I think we shall find that it does. I should begin with death from mental causes.

To take a typical case, a man reads a telegram, and drops dead. In such a case, I have only to suppose that the rate of vibration was raised to such a pitch, in consequence of the mental-emotion and excitement, that life shattered itself, as it were, and destroyed its physical bases for life-manifestation. Death from excessive heat or excessive cold would be caused by the gradual raising or lowering respectively of the vibratory action of life. Death from sudden physical shock, jar, electric current, lightning,

&c., would raise the vibration of life to such a pitch that it would become extinct immediately. Just as light would cease to be light (for us) as soon as the rate of its vibrations passes a certain number per second, so would life vanish (for us) as soon as the rate of its vibrations passed its proportionately fixed and set limit. In both cases there would be apparent annihilation, but in both cases the vibrations would continue to persist unseen, unsensed, and unknown to us Life might then persist, aftter the physical destruction of the body; and in fact, *must* so persist, unless we are prepared to defend the doctrine of immediate annihilation of energy and the complete upsetting of the laws of evolution, progression, continuity, and the conservation of energy. The bearing of all this on psychical research need only be pointed out in this place.

Coming now to death from diseases of various kinds, we find the same theory equally applicable here, as before. In all such cases life would be unable to raise the rate of bodily vibration to the requisite pitch, in order to manifest through it. The condition would be very much the same as in all cases of natural death, but death would come more suddenly, more painfully, and would cut off a number of years from that person's life. But, beyond some differences in detail, the same cause would apply equally in both cases, and would explain them both equally well.

Now let us turn to the most difficult of all——cases of *sudden* death Take a case of rupture of the heart. Personally, I could never see why (apart from the shock to the nervous mechanism) rupture of the heart, and even its complete emptying of blood should induce sudden death The nerves throughout the body are still nourished with blood, and would be for some minutes after the heart was ruptured. Why, then, should this cause sudden death?

I think all cases of sudden death might be explained as easily and as fully. The sudden raising and lowering of the vibration of life, because of the suddenly induced mental or physical change, would necessitate the raising or the lowering of the vibration of the nervous mechanism accordingly; and if this were to pass beyond a certain rate in either direction, it would mean annihila-

tion—so far as we are concerned—until the rate of vibration could again be lowered or raised sufficiently to allow the re-manifestation of life. In some cases this might be possible. Massage might effect this result, for one thing; hypnotic suggestion or spontaneous trance might bring this to pass, for another——when the vibration had been too high previously—this enabling us to perceive the *rationale* of Miss Molly Fancher's remark, *e.g.*, that "only the trances and spasms saved my life".[1] Electricity might stimulate into action nerves whose vibration had been a trifle too slow to allow of the manifestation of life; other stimulants might act in a similar manner. Only in those cases in which the shock and the rate of change had been so great, that (1) either the structure of the body had been destroyed, or (2) the medium of re-manifestation and revivification become impossible. In such cases life would be severed from the body for good and all.

This theory of life and its connection with the organism also enables us to explain several puzzling facts which has always been stumbling-blocks in physiology, and still are. I refer to *sleep* and to *insanity*. Let us first take sleep The innermost nature of this process is a mystery to orthodox science; but it becomes intelligible to us on the theory outlined above. We should suppose from all analogy, that the vibration of life would get shaken and jarred out of its perfect *rhythm* as the result of the day's excitement and activities; and that it would be necessary to induce some state of the body in which these vibrations of life could be again equalised, ready for the next day's activities; and if this period of rest and re-adjustment was not allowed, then the vibrations would become more and more disturbed, more and more inharmonious and unrhythmic, until the connection of the life force with the organism would be totally mal-adjusted, and insanity and death ensue. *Sleep* would be, therefore, a time of rest necessary for the *re-balancing* and *re-adjustment of the vibrations of life.*

We have just said that continued loss of sleep will induce insanity more readily and more quickly than almost any other

1. *Molly Fancher*, by Judge A. N. Dailly, page 22.

cause. It is asserted that ten days is, as a rule, the greatest length of time that any human organism can exist without sleep *Why* should so short a period prove so disastrous? Science cannot answer, but I think the answer is found easily enough if the theory just outlined were true. For, in this case, we can see that the longer that sleep is suspended or postponed, the more will the vibrations of life be upset, unequalised, and rendered more inharmonious. We have the analogy of *music* to guide us here. We know that we have harmony and all the sweet strains of music so long as the vibrations are *equal*, but so soon as they become *unequal* in time-interval, then we have discord, or merely *noise*. And it would be the same with the human mind. The continued de-equalization of the vibration of life would tend to induce more and more mental mal-adjustment to the body, and hence an unbalancing of the mind. *Insanity*, therefore, might be defined as a *condition of the mind resulting from the mal-adjustment and unequalising of the vibration of life*. It would result from the disharmonious *connection* of the mind and the body—a fact upon which Andrew Jackson Davis insisted years ago in his *Mental Disorders*. This would enable us to see why it is that, in the majority of cases, persons insane to us here might be perfectly sane so soon as they died (*i. e.* so soon as they became "spirit," and this connection consequently no longer existed). It would also enable us to understand the beneficial effects of *music* on the insane——which is now receiving so much attention——and the *rationale* of the various "rest-cures" for mentally sick patients This unequalising and unbalancing of the vibration of life would enable us to account for all such facts easily, and would show us why it is that no *physical* disturbance is to be found (*post-mortem*) in a large number of insane patients. We shall have to go beyond materialistic science to explain many cases of this character.

MR. JOHN R. MEADER'S VIEWS.

How often during the past hundred years have revolutionary theories been dismissed with ridicule by scientists, merely because they were contrary to the laws of the indestructibility of matter and force, or the conservation of energy and matter!, And yet,

if Gustave LeBon's experiments are to be accepted—and it seems impossible that even the most dogmatic scientist should decline to accept them—matter is so far from being indestructible and eternal, that, under certain conditions, it dissociates and vanishes without return. If this be true modern science will have to pass through another period of reconstruction. Therefore, we say, in full agreement with the best and most advanced scientific discoveries, that thought is a force, or energy, as real in its operation as the force that we know as electricity, or as the absolutely unknown law of gravitation. All the apparent phenomena of the mind's action upon the physical organism adequately support this theory. That diseases due to the imagination are not necessarily imaginary diseases, but, as Dr. A. T. Schofield on page 6 of his '*Nerves in Disorder*' asserts: "may produce various functional and even organic disturbances", there can be no doubt. Then, Dr. Moll succeeded both in counter-acting the effects of purgatives by suggestion and in producing this action of the bowels by suggesting that a cathartic had been taken, when none had actually been given. Dr. Krafft-Ebing in his *Hypnotism* also describes a case in which a patient "was much injured and offended by the culpable act of a medical student, who, when she was in a hypnotic condition, laid a pair of scissors upon her chest, telling her that they were red-hot, and thus created a serious wound, which took three months to heal". Dr. Moll has shown in the case of Louise Lateau, of Bois d'Haine, near Mons, France, that when she directed her whole attention "continually to the wounds of Christ, the anatomical lessions resulted from this strain of attention, as in other cases from external suggestion". There is also Dr. Hack Tuke's well-known case where an infant was poisoned, and died, as the result of anger upon the mother's milk.

It may be thought by some that I have devoted far too much attention to this preliminary argument in support of my own theory of death; but when I state that I am personally convinced that *natural death is a habit* to which man has become addicted through countless centuries of anticipatory suggestion, the necessity of leading upto such a theory by somewhat slow argumenta

tive stages may become apparent. To understand this theory, it is first necessary to realize that our present scientific conceptions of the phenomena of life are in no respect infallible; that they change, like our views upon other questions, as our horizon widens and we become better acquainted with the laws governing our being. It is also requisite that we should know that the mind is not only independent of the brain, operating through it as an instrument, just as the sense of sight makes use of the organ known as the eye, but we must also understand that there is so close a bond between the mental and the physical elements of the human organism, that each exerts a demonstrable effect upon the other. With so much determined, it becomes possible to present the arguments for such a theory with less danger of making it appear as the product of irrational, if not absolutely erratic, reasoning.

Of course I do not mean to imply that all death is purely a matter of habit. Death from disease, or from accident, would occur under any conditions; nor do I wish the reader to infer that the habit of dying is one from which we can break ourselves at any time. Such assertions would be a test of sanity to which I should not care to subject myself. But I do admit that, in my opinion, the physical body possesses the means of lengthening life within its own organism, and to this extent I am supported by some eminent medical authorities. For example, Dr. William A. Hammond admits that "there is no physical reason why man should die", and to this Dr Thomas J. Allen agrees, adding: "The human body is not like a machine which must wear out by constant disintigration, for it is self-renewing". G. H. Lewes, in his *Physiology of Common Life*, also said:—"If the repair were always identical with the waste, never varying in the slightest degree, life would then only be terminated by some accident, never by old age". Dr. Munro asserted that "the human body as a machine is perfect............it is apparently intended to go on for ever". Dr. Gregory, in his *Medical Conspectus*, wrote:—"Such a machine as the human frame, unless accidentally depraved or injured by some external cause, would seem formed for perpetuity." It is to this fact that Harry Gaze refers, in his book *How to Live Forever*, when he says,—

"As natural activity does not wear away the body, but simply brings a change, so man is not made old by normal changes............The centenarian and the little child are both continually building the body from equally new food and material. The mental conditions, however, are very *different*, and *determine* the great difference that is manifested. The centenarian thinks that his body is one hundred years old, while the child believes his body to be but a few years old. Neither is correct. The human body cannot exist for centuries, or even for years. The body of the centenarian, which seems to be very old, in reality is new........... The fact that the body is incessantly changing demonstrates that old age is not caused by the passing of years, but by a lack of proper adjustment."

Fresh evidence in support of this theory has recently been forthcoming. In his *Philosophy of Long Life*, M. Jean Finot devotes a number of pages to a consideration of the problem: "Will as a means of prolonging life." He says in part :—

"The forces of the mind, well utilized, may render us most important services from the point of view of the prolongation of life, as we have demonsteated elsewhere. It is suggestion ill-employed which undoubtedly *shortens* it. Arrived at a certain age, we drug ourselves with the idea of the approaching end. We lose faith in our powers, and they abandon *us*. Under the pretext of the weight of age upon our shoulders we take on sedentary habits. We cease to busy ouselves actively with our occupations. Little by little our blood, vitiated by idleness, together with our ill-renewed tissues, open the door to all kinds of diseases. Premature old age attacks us, and we succumb sooner than we need in consequence of a harmful auto-*suggestion*.

"Let us try to live by auto-suggestion instead of dying by it......... Evil suggestions surround us on all sides.................. Just as the *hypochondriac* begins to beam with happiness by continually *repeating* that he is gay, so persons obsessed by the thought of old age and death will think calmly of their approach. The unreasoning fear of them, by demoralizing their consciousness, only quickens their destroying march. Man, arrived at a certain mental state, undergoes a sort of auto-suggestion of death. He then believes himself to have reached the end of his days, and feeds as much on the fear of death as on daily foods. From this moment onwards death fascinates him. He hears its call with terror everywhere and always. The philosophic and salutary consciousness of a hereafter gives place to a cowardly and nervous fear of seperation from *life*. The victim feeds upon this fear, intoxicates himself with it, and dies of it!"

While these facts are true———and can be demonstrated to be true———and while it is difficult to comprehend why anybody should object to this theory as a plausible explanation of this phenomena of so-called natural death, I still believe that the presentation of these ideas will be of advantage to the world, whether my ultimate conclusions are finally accepted or rejected. While most theories that men have devised to explain the phenomena of life and death appeal to the intellect alone, this theory which I have attempted to elucidate cannot fail to exert a far deeper effect, if any of its basic principles are accepted. Thus, if we believe that the "unhappy passions" or emotions are both physically and mentally injurious to us, it is but natural to suppose that we should endeavour to bring them under better control. If we agree that quietude of mind, cheerfulness of thought, and the attitude of love and charity towards all mankind will have a tendency to improve our physical health, increase our happiness, and, finally, add to the number of our days, the mere recognition of the existence of these laws of life would inevitably tend to inspire the ambition to obey them. In other words, whereas other theories are purely intellectual in their aspect———speculative conceptions of conditions that could have little, if any, effect upon the actual life, whether they were or were not true———the principles that I have suggested constitute a practical law of sane living, which, if adopted, would not only add materially to the comfort and pleasure of this existence, but could not fail to bring our mental processes to that degree of adjustment which would best fit us to enter upon the experience of a life beyond the grave, whatever such conditions may be.——Condensed from *Death: Its Causes and Phenomena,* Chapters IX & X.

પ્લેગ પ્રતિબન્ધક ઉપાય.

(અનુવાદક ન્હાનાલાલ સી. ઉપચારક કચ્છ–કોડાય.)

[અનુસંધાન ગત ડિસેંબરના અંકના પૃષ્ઠ ૪૫૬ થી.]

જો એકવાર પ્રકૃતિના પ્રબન્ધને ઉલટો સુલટો કરી દેવામાં આવે તો ઈશ્વર જાણે કે તેના પરિણામનો અન્ત કેવો આવશે ? એ પ્રમાણે ખરેખર "રસી" નો યોગ પણ

અન્ધારામાં કુદવા જેવા છે. અને તેથી તેનું પરિણામ પ્રથમથીજ નથી જાણી શકાતું. આવી ભયંકર યુક્તિથી દૂર રહેવામાં અને શરીર રક્ષાની ઉચીત રીતિઓથી આ રોગની ઉન્નતિનો અટકાવ કરવામાં, અથવા તેના બલને ઓછું કરવામાંજ ખરી સલામતી સમાયલી છે. અન્તમાં વાજબી મગરૂરી સાથે હું આપની સેવામાં પ્રાર્થના કરૂં છુ કે આપ અત્યન્ત જરૂરના આ કામમાં પૂરેપુરૂં ધ્યાન દ્યો. અને હિંદુસ્તાનની ગવર્મેન્ટ એવી આજ્ઞા ન આપે કે તે ભારતવાસિઓને તેઓની ઇચ્છાથી વિરૂદ્ધ "**પ્લેગની રસી**" ને માટે દબાણ થાય એવી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

એક પ્રસિદ્ધ વૈદ્યક પત્ર ઇન્ડીઅન લૅન્સેટનો એક પ્રખ્યાત લેખક લખે છે કે અમારો મત કેપ્ટન લિસ્ટનથી કે જે પ્લેગથી બચવાનો પૂરો ઉપાય કેવળ "**રસી**" મૂકવાનો બતાવે છે તેથી વિરૂદ્ધ છે. અમે ઘણા એક "**રસી**" મુકાવેલા વાળા મનુષ્યોને પ્લેગ ગ્રસ્ત અને તેનાથી મરતા જોયા છે. અને અમારા વિચાર પ્રમાણે પ્લેગથી સુરક્ષીત રહેવાને માટે "**રસી**" ની અસર અત્યન્ત શંકાશીલ છે. તે ઉપરાત આ વાત પૂરેપૂરી રીતે સત્ય સાબીત થઇ ચૂકી છે કે "**રસી**" લગાવવાથી પ્લેગના જેવા બીજા ભયાનક અને અસાધ્ય રોગોના ભોગ થવું પડે છે. દાખલા તરીકે કોઇ કોઈ મૃગી (વાઇ) અનેકોઈ કોઇ માણુસ છાતીના રોગોનો ભોગ થઇ પડે છે. વળી કેટલાક "**રસી**" લગાવવાથી કોઇ એક રોગ પોતામાં દાખલ કરી લે છે, અને પછી તેઓ કદી તેનાથી છુટકારો પામતા નથી. એક કેસમાં એક અગ્રેજ રસીનું ઝેર રક્તમાં પ્રસરી જવાથી મરણ પામ્યો. જ્યા સુધી એમ સાબીત ન થાય કે જેને એક વાર પ્લેગ થઇ ગયો હોય તેને બીજી વખત નથીજ થતો ત્યાં સુધી "**રસી**" નો પ્રયોગ લાભદાયક કહી શકાય નહિજ. પરન્તુ આ વિચાર ખોટો છે એમ સાબીત કરવામા આવે છે. એટલુ છતાંએ હજારો મનુષ્ય પ્લેગની "**રસી**" લગાવ્યા પછી પણ પ્લેગના ભોગ થઇ પડયા છે. અમારા મત પ્રમાણે "**રસી**" થી પ્લેગના હુમલાથી બચવાને બદલે ઉલટી તે ઝેરી રસી લોહીમાં ભળી જાય છે; અને પ્લેગના કીડાઓને શરીરમાં રહીને વધુ વિસ્તારમાં વ્યાપ્ત થવાનું સાધન મળી જાય છે. બીજા પણ વૈજ્ઞાનિક ડાકટરોના અભિપ્રાયો પ્રકાશમાં લાવી શકાય છે. અને તેનાથી સ્પષ્ટ રીતે "**રસી**" પ્લેગને માટે લાભદાયક નથી જ એમ સાબીત થાય છે.

"**રસી**" ની શોધ કરવાવાળા અને તેને માનવાવાળા ઘણુંખરૂં અધિકતર "**રસી**" ને એટલા માટે ગુણકારક બતાવે છે કે પ્રાયઃ એકવાર પ્લેગ થવાથી બીજીવાર પ્લેગ નથી થતો માટે "**રસી**" પણ એક પ્રકારની 'રોગની રમીજ હોવાથી અર્થાત નમ્ર પ્રકારનો પ્લેગજ હોવાથી જરૂર પ્લેગના હુમલાથી બચાવશે.

પરન્તુ પુરા અનુભવ પછી એ સાબીત થઇ ચૂક્યું છે કે આ તદન ખોટું છે. ઓસ્ટ્રીયાની તરફથી જે કમીશન એટલે અમુક ડાકટરોની મંડળી નીમાઈને આવી હતી તેમાંથી ડા. **મિલ્લર** ઉપર પ્લેગે હુમલો કર્યો પરન્તુ પ્રથમવાર બચી ગયો. થોડા વખત પછી ડાકટર **મિલ્લર** ને બીજીવાર પ્લેગ થયો અને આ વખતે તે બચી શકયો નહિ.

એક મિલ્લર જેવા ડાકટરનું આ પ્રમાણે થયેલું મૃત્યુ એ વાતની પૂર્ણ સાક્ષી આપે છે કે પ્લેગ જેવા રોગની બાબતમાં એવો મમત કે જેને એકવાર પ્લેગ થાય તેને બીજી વાર નજ થાય તે ખોટો છે. જ્યારે ઇશ્વરીય "**રસી**" પણ આ પ્રમાણે આવિમા થનારા

પ્લેગથી એક મનુષ્યની રક્ષા કરવા અસમર્થ છે તો પછી બનાવટી "રસી" થી એવી ઉમેદ રાખવી કેટલે દરજ્જે વ્યાજબી છે?

"રસી" મૂકનારા એવો દાવો કરે છે કે "રસી" મૂકાવનાર લોકોમાં જે લોકોએ પ્લેગની રસી ન મુકાવી તેમના કરતાં ઘણાં થોડાં મૃત્યુ થયાં. પરંતુ એ વાત ઉપરથી એમ માનવાને કાંઈજ વાંધો આવતો નથી કે "રસી" હર એક મનુષ્યની રક્ષા કરવાને અસમર્થ છે. "રસી" લગાવવા વાળા આ મૃત્યુની કમ સખ્યા "રસી" ની અસરને લીધે છે એમ માને છે પણ અમારા વિચાર પ્રમાણે એમ કદી પણ ન બને. નીચે લખેલા કારણોથી આ વાત પૂરેપૂરી રીતે જણાઇ છે કે જ્યાં આ રોગ લાગુ પડે છે ત્યાં વિદ્વાન અને ધનાઢ્ય પુરૂષોની અપેક્ષાએ અજ્ઞાન, નિર્ધન અને મૂર્ખોને પ્લેગ વિશેષ કરી લાગુ પડે છે. કેમકે પૈસાદાર મનુષ્યો સ્વચ્છતાના નિયમો પાળવામાં સારી રીતે સાધન સંપન્ન હોય છે. છતાં આ સમય સુધી "રસી"ની અયોગ્યતાનો સન્દેહ વિદ્વાન, ધનવાન અને તે કરતાં પણ મુખ્ય મુખ્ય શિરોમણી પુરૂષોમાં રહ્યો છે. આથી ચોક્ખે ચોક્ખું માલમ પડી આવે છે કે "રસી" મૂકાવનારાઓમાં દર સેંકડે ઓછાં મૃત્યુ થવાં તે "રસી" નો ગુણ નહિ પરન્તુ તેઓની વિદ્યા, આરોગ્યતા, અને રોગના નિયમોને સમજવાનુ પરિણામ છે. અને તે "રસી" લગાવનારમાં પણ જણાઈ આવે છે.

અંગ્રેજો ભાગ્યેજ કદી પ્લેગની રસી ("રસી") મુકાવે છે. તો પણ હિંદુસ્તાનીઓ કરતાં દર સેંકડે તેમના મૃત્યુનું પ્રમાણ ઓછું આવે છે. એટલે કે નામ માત્રનાજ મૃત્યુ થાય છે. એ કેમ? સ્વચ્છતાના નિયમોનું પાલન. હું કહું છું કે જો એ પણ સ્વીકારવામાં આવે કે "રસી" લગાવવા વાળાઓમાં કેટલાક અભણ પણ હતા, તો એ વાત માનવામાં કાંઈ સન્દેહ નથી રહ્યો કે તેઓ મનમોજી અને કંઈ ને કંઇ પ્લેગ રોગ વિષે સમજવા વાળા હશે. તેઓએ રસી મુકાવ્યા ઉપરાંત શરીર રક્ષાના નિયમોનું પાલન કર્યું હશે જ.

જિલ્લે ગુરદાસપુરના ડિસ્ટ્રિક્ટ પ્લેગ ઓફીસરની ડાયરીમાંથી નીચેની લીટીઓ પણ આ લેખ ઉપર પ્રકાશ નાખે છે.

"એ વાત વિસ્તારથી કહેવા યોગ્ય છે કે પ્લેગની "રસી" થી એક અધીક લાભ પણ જોવામાં આવ્યો છે; કે જેઓએ "રસી" લગાવી તેઓ બીજા પણ નિયમો કે જે પ્લેગમાંથી બચવાને માટે હિતકર અને જરૂરના છે, તે માનવા વાળા થઇ ગયા છે. અને તે પ્રમાણે ચાલવાની તેમની આંતર ઇચ્છા થઇ રહી હોય છે."

વિશ્વાસ મોટી ચીજ છે સાધુ ધૂણીની વિભૂતી હરએક રોગ ઉપર દઇ દે છે. અને વિશ્વાસ રાખના વાળા મનુષ્યો ઘણુંખરૂં નીરોગી થઇ જાય છે. જો કોઇ વૈદ્ય ઉપર વિશ્વાસ હોય તો તેના દ્વારમાં પગ મૂકતાંજ ક્વચિત ક્વચિત રોગમાં ફર્ક પડતો જાય છે. પ્લેગ જેવા રોગમાં હૃદયની મજબુતી ઘણી જરૂરની છે. "રસી" ઉપર જેનો વિશ્વાસ હોય છે તે પોતાના વિશ્વાસે આને લગાવે છે, અને તેને ભરૂંસો હોય છે કે પોતે પ્લેગથી બચશે અને તેથીજ તેમનું મન દૃઢ થઇ જાય છે. અસ્તુ શું આશ્ચર્ય છે કે આવા મનુષ્યો પ્લેગથી બચી જાય.

ઘણા નગરોમાં કંઈ એક મન મોજીલાઓ પોતાની વીરતા પ્રદર્શક એવું કામ હાથ ધરે એવા હોય છે કે જ્યાં કોઇ ઠેકાણે કોઇ પ્લેગના રોગીનું મૃત્યુ થયુ તો તેને ઉપાડી દાટી

યા બાળી આવે. એક એક દિવસમાં તેમણે સંખ્યાબંધ મુડદાં બાળ્યાં હશે પરન્તુ તો પણ પ્લેગથી બચ્યા. તેનું કારણ શું ? દિલની શક્તિને લીધે, અને વિશ્વાસ અને સ્વચ્છતાને લીધે.

આતો "રસી" ની હિમાયત કરનારા પોતેજ કહે છે કે અમુક મુકરર સમય પછી "રસી" ની અસર પ્લેગનો હુમલો રોકવાને માટે સમર્થ નથી. પ્રથમ એવો ખ્યાલ જાહેર થયો કે "રસી" ની અસર ૭ માસ સુધી રહે છે. પરન્તુ જ્યારે એવું બન્યું કે ત્રણ મહિનામાંજ હઝારો મૃત્યુઓ થવા માંડ્યાં તો ત્રણ માસની મુદ્દત નક્કી કરવામાં આવી. વળી જ્યારે બાર દિવસની અંદર મૃત્યુ થવા લાગ્યાં ત્યારે "રસી" ની અસરમાં બીલકુલ સંશય પેદા થયો.

પ્લેગ કમિશનરના રિપોર્ટ ઉપરથી નીચેની હકીકત અમારા નિશ્ચયનો પુરાવો આપે છે.

"હવે અમે એવી સ્થિતિમાં આવી પહોંચ્યા છીએ કે અમોને પ્રથમ આ વાતની તપાસ કરવાની જરૂર લાગે છે કે "રસી" જે મનુષ્યને મૂકવામાં આવે તેનો કેટલા વખત સુધી પ્લેગના હુમલાથી બચાવ થઇ શકે છે. આ વિષયની તપાસને માટે તે સંખ્યાઓ જે આદિમાં મેજર બેનરમેને અધેર સ્થાનના વિષયમાં પ્રસ્તુત કરેલી છે તે સિવાય આજ સુધી કોઇ સામગ્રી હાજર નથી. જેથી જણાઇ આવ્યું કે "રસી" ની અસર ૭ સપ્તાહની અંદર ઓછી થઇ નાહ.

બીજું જેલખાનું ઉમરખડીનું પ્રમાણ છે, જેનાથી એ સાબીત થાય છે કે "રસી" મૂક્યા પાછીના ચાર સપ્તાહ કેડે "રસી" લગાવેલા મનુષ્યોમાં "રસી" લગાવ્યા વિનાના મનુષ્યો કરતાં પ્લેગની અસર વધુ જોવામાં આવી. સર્વથી છેલ્લે હિબલી, ધરોવર, ગંડક, અને મૈસુરના સંબંધી સંખ્યાઓ છે. આ જો કે એક સાધારણ પરિણામને માટે વિશ્વાસદાયક વિચાર સમજવામાં આવે છે; તો તે ઉપરથી સાફ જણાઇ આવે છે કે અન્તિમ સ્થાનોમાં જેને "રસી" લગાવવામાં આવી તેમાંથી ઘણાએક મનુષ્યો લાંબો સમય સુધી એવી અવસ્થામાં રહ્યા કે જ્યાં તેમની ઉપર પ્લેગની અસર થઇ શકત, ત્યાં "રસી" મૂકાવ્યા વિનાનાં મનુષ્યો કરતાં થોડાં મૃત્યુ થયાં. તેથી આ પરિણામ ઉપર આવીએ છીએ કે "રસી" ની અસર અમુક સમય સુધી રહે છે."

ઉપર લખેલ હકીકત પરથી સાફ જણાઇ આવે છે કે અમારી સમક્ષ જે હેવાલો પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યા છે તેમાંથી આ વિષયમાં કે ક્યા મુકરર સમય સુધીમાં "રસી" ની અસર પ્લેગના હુમલાથી બચાવી શકે છે, તેને માટે કોઇ ચોક્કસ અભિપ્રાય આપી શકાતો નથી.

જ્યાં એ બાબતમાં હમણાં સંશય હોય કે કેટલો વખત સુધી "રસી" ની અસર રહે છે, ત્યાં એ વાતની પણ આજ સુધી ખાત્રી નથી મળી કે પ્લેગની રસી ઘણામાં ઘણી કેટલીવાર મુકી શકાય કે જેથી હંમેશને માટે પ્લેગથી બચવાની આશા મળે. એક અંગ્રેજી પત્ર ગણત્રી કરીને લખે છે કે તમામ હિન્દિઓને એક વખત "રસી" લગાવવામાં થોડામાં થોડા ૨૦૦૦૦૦૦૦) બે ક્રોડ રૂપિઆ ખર્ચ થશે. અને જો એમ સ્વીકારવામાં આવે કે, "રસી" ની અસર બે સપ્તાહ સુધી રહે છે તો બાવન ક્રોડ ૫૨૦૦૦૦૦૦૦ રૂપિઆ એક વર્ષમાં ખર્ચ થશે. વળી આ વખતે "રસી" ની તરફેણમાં બોલવાવાળાઓએ પણ ચોક્કસ કર્યું નથી, કે એકી વખતે કેટલીવાર "રસી" લગાવવાથી માણસ પ્લેગના હુમલાથી બચી શકશે. આ કારણને લીધે આ વિષય ઉપર અમે અમારો પોતાનો કંઇ અભિપ્રાય આપી શકતા નથી; કે જો "રસી" તેજ આ રોગથી બચવાનો ઉપાય જાહેર કરવામાં આવે તો કેટલાં વર્ષ સુધી ભારતવાસીઓને આ ભારે ખર્ચ કરવો પડે.

"રસી" મતાવલમ્બીઓનુ કહેવું છે કે "શીતલા" ની રસી લાભદાયક થઇ પડે છે અને પ્લેગની રસી પણ તેજ મુજબ છે, માટે જરૂર લાભદાયક છે. "શીતલા" ની રસી ઉપયોગી છે કે નહિ અને યુરોપમાં તેના કેટલા વિરોધીઓ છે અને તેની કેટલી શક્તિ છે તે જાણવાની ઉત્સુકતા રાખનાર વાંચકવૃંદને શ્રીયુત ગોવિંદ અમૃત વૈદ્ય અમરેલી-વાળા એમણે તથા વિલાયતની "એન્ટી વેકસીનેશન લીગ" નામની સંસ્થાએ તૈયાર કરેલાં "શીતલા" વિષેનાં પુસ્તક એક વખત વાંચવાની અમે નમ્ર અરજ કરીશું.

યુરોપમાં ફરજીઆત "શીતલા" નો કાયદો રદ થયો છે. હિંદુસ્તાનની માફક હર એક ત્યાં "શીતલા"ની રસી મુકાવવાને બંધાયેલો છેજ નહિ. અત્રે અમારે આ વિનંતી કરી દેવી પડે છે કે કદાચ "શીતલા" ની રસીને લાભદાયક સ્વીકારવામાં પણ આવે; જેમ કે થોડીએક અવસ્થાઓમાં તે લાભદાયક કદાચ દેખાય; તોપણ એમ સાબીત નજ થઇ શકે કે પ્લેગની "રસી" પણ લાભદાયક છે. કેમકે વિચાર કરતાં માલૂમ પડે છે કે "શીતલા" ની રસીમાં ખુદ "શીતલા" નો ચેપ શરીરની અંદર દાખલ કરવામાં નથી આવતો. પણ ગાયની "શીતલા" ના ચેપમાંથી રસીને માટે યોગ તૈયાર કરીને શરીરરક્ષાના કહેવાતા નિયમ પ્રમાણે આમાંથી ચેપ લગાવવામાં આવે છે; કેમકે "શીતલા" ની "રસી" ને માનવાવાળાઓનો આ દાવો છે, અને તે કેટલાકોને સાચો લાગે છે. જે માણસને એક વખત "શીતલા" નિકળે છે તેને બીજીવાર નથી નિકળતી. પરન્તુ પ્લેગના સંબંધમાં આ વાત સત્ય સાબીત થઈ નથી.

"ટીકા રસી" ઉપરથી (ક્રમશઃ)

શાવર બાથ SHOWER BATH *

(લખનારઃ—હો. મે. વા.)

સર્વે જાતના સ્નાનો કરતાં શાવરબાથ એજ સઉથી સરસ ખુશકારક અને શરીરને તેજ આપનાર છે–તે દરેક કસરતશાળાઓમાં સાધારણ રીતે વપરાય છે, અને જેઓ એવી શાળાઓમાં જઇ બાથ લે છે, અને તે લેવા આગમજ કસરતો કરે છે તેઓ સઘળાં આ બાથના ગુણ માટે એક અવાજે કહે છે. અરધો કલાક કસરત કરી તે પછી આ શાવર બાથ લીધાથી જે અદ્ભુત ફેરફાર શરીરમાં લાગે છે તે વિષે સેંકડો લોકોએ મારી આગળ ભારે વખાણો કર્યા છે. કસરતશાળામાં હમેશાં પહેલાં ગરમા-ગરમ પાણીનો યા સેહેજ ગરમ શાવર બાથ વપરાય છે, કે જેથી શરીરમાંથી નીકળેલો પરસેવો અને મલીનતા જે કસરત કરતાં બાહેર આવે છે તે ધોવાઇ જાય; પણ ત્યાર કેડે તુરતજ ઠંડા પાણીનો બાથ લેવાય છે, કે જેમાં પાઇપિમાથી ઠંડુ નીકળે તેવુંજ પાણી વપરાય છે.

પ્રિય વાંચનાર,—શાવર-બાથ કે જે માટે ખાસ ગોઠવણ અને ખરચ કરવો પડે છે અને તે બધાથી બની શકતું નથી, માટે મારા હિંદવાન ભાઇ બેહેનોને ઉત્તેજન મળવા કાજે

* ઉપરથી વરસાદના ઝાપટાની પેઠે શરીરપર પાણી પડે એવી રીતે નહાવાની ગોઠવણ

કહીશકે આપણાં દેશી ઘરોમાં હાંડીમાંથી કળશીયાએ પાણી લઇ માથા ઉપર ઓઢીએ છીએ તે પણ એક જાતનો શાવર બાથજ છે, ફરક માત્ર એટલોજ કે, નલના શાવર બાથમાં પાણી થોડીક વધુ ઉંચાઇએથી આવતું હોવાથી વધુ જોશમાં શરીર ઉપર પડે છે. જેથી હાથે નહાવા કરતાં લોહીને વધુ ગતિ અને તેજી આવી શકે છે. પણ હાથે નહાતી વેળાએ, હાથને છેક ઉપર લઇએ તો ત્યાંપણ પાણી વધુ જોશથી પડી શકે છે, અને શોવર બાથના જેવોજ કાંઇક ગુણ મેળવાય છે. પણ આમ ઠંડા પાણીએ નહાતી વેળા એક વાત યાદ રાખવી કે જેમ બને તેમ જલદીથી અંગોળ પુરો કરી ઉઠવું. ગરમ પાણીએ નહાતાં જેટલો વખત લેવાઇ શકાય તેટલો વખત ઠંડા પાણીએ નહાતાં કાઢવો નહિં. ત્રણથી પાંચ મિનિટ માંજ ઠંડા પાણીનો અંગોળ પુરો કરવો. ઘણા મજબુત અને મોટી જીવનશક્તિ ધરાવતાં માણસોજ વધુ વખત સુધી લઇ અવગુણ વિના નાહી શકે, માટે આ ચેતવણી આપવાનું વાજબી ધાર્યું છે.*

નાહવાનો ખરો હેતુ (ટોનીક બાથ).

તે કાંઇ માત્ર બાહેરની સપાટીનીજ અસ્વચ્છતા દુર કરવાનો નથી, પણ ચામડીનાં છિદ્રોને ચપળ બનાવવાનું છે, કે જેથી અંદરના અવયવો પોતાનું કાર્ય ઝડપથી બજાવી લે. આપણે ત્રણ જાતનાં સ્નાન લઇએ છીએ, એકદમ ગરમ, કુકો અને થંડા. થંડા પાણીનું સ્નાન સાબુ વિના લેવાય છે. અને તેથી તે ચોક્કસ રીતે સ્વચ્છતાઈ આપતું નથી. તે કીમતી "ટોનીક" ઉપાય છે. થંડા પાણીએ નહાવાથી લોહી ચામડીની સપાટી તરફ ધસી આવે છે અને તેથી તે શરીરને ખુશનુમા લાગે છે. પણ તે લેવામાં સંભાળ રાખવી જોઇએ. કેટલાકોને તે ઘણુંજ ફાયદાકારક હોય છે, જ્યારે બીજાઓને, જ્યાં લોહીનું ફરવું ધણુ ધિમું હોય છે, તેમને ફાયદા કરતું નથી. જો તમો મજબુત ન હો, તો તમારે કુકાં પાણીથી નહાવાનું શરૂ કરવું. દર રોજ તે પાણીને સહેજ થંડુ કરતા જવું. થંડાં પાણીએ નાહીયે તો, નાહ્યા કે તુરતજ આપણને ખુશનુમા અને ગરમી આવતી હોય એવી લાગણી થવી જોઇએ—જો આમ તમને ન લાગે તો, તે બાથ તમારે માટે વધુ ઠંડો છે એમ જાણવું અને તેથી તમારે તે કરતાં વધુ ગરમ બાથ લેવો.

થંડા પાણીના ફાયદા મેળવવા હોય તો, સુકા ફ્રીકશન બાથ લઇ, કે જે આમમજ થોડી કસરત થવી જોઇએ તે પાછીજ તમારે થંડા પાણીએ નહાવું. શરીરને કસરતથી ચપળ કર્યા પછી જો તમો નહાવો તો તે વધુ ફાયદાકારક છે એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઘણી મોજ પણ મળે છે.

થંડા પાણીએ નહાવાની રીતો—

સઉથી વધુ સહીસલામતભરી રીત છે તે શરૂઆતમાં ભીના કપડાના કટકા અથવા વાદળીએ નાહવું તે છે. એથી પણ વધુ સંભાળ રાખવાની તમારી મરજી હોય તો, માત્ર હાથને થંડા પાણીમાં બોળી તેમનાથીજ આંગને ખુબ ઘસવું. આથી ઘણીજ થોડી થંડી લાગશે અને તમને જલદીથી આંગમાં ગરમી આવી જશે. આમ કેટલાક દિવસ કર્યા પછી, ભીનો કટકો વાપરશો અને ત્યાર કેડે વાદળીના મોટા કટકાએ વધુ થંડા પાણીનો જથ્થો વાપરી શકશો.

* Building of Vital Power by Bernarr Macfadden નું ગુજરાતી ભાષાંતર કર્તા જે. પી. માદન.

જ્યારે તમને ઠંડી જેવું લાગતું હોય ત્યારે કદી પણ ઠંડા પાણીએ નહાવું નહિં, તેમજ ઠંડા પાણીએ નહાતાં ખુશકારક લાગે તોજ નહાવું.

ઠંડા પાણીના ગુણ.

શરીરની સપાટી ઉપર લોહી ફરતુ રાખવાને ઠંડુ પાણી એ મજબુત ઉપાય Stimulent છે. શરીરને જેવું પાણી પહેલાં લાગ્યું કે લોહીને તે અંદર અને ઉપર હંકારી "હાર્ટ" એટલે હૃદય તરફ મોકલે છે. બીજું નવું લોહી સપાટી ઉપર તુરત આવે છે અને આથી લોહીનું (સરક્યુલેશન) ફરવું ઘણું ઝડપથી થાય છે.

ગરમ પાણીના ગુણો.

ગરમ પાણીનાં સ્નાન ઘણાખરા સાંધા છુટા કરનારા છે, અને તેથી વધુ લીધાથી કમશક્તિ લાવે છે. જો તમો ઘણા મજબુત ન હોતો ગરમ સ્નાન ઘણીજ સંભાળથી લેવું, પણુક દાખલાઓમાં ગરમ પાણી, ઠંડા પાણી કરતાં વધુ નુકશાનકારક નીવડે છે.

હુંફા પાણીએ નહાવાનું માત્ર સુખડાઇ છે, પણ એ સિવાય તે બીજું કાંઇ કાર્ય કરતું નથી.

ઇન્ટરનલબાથ અથવા અભ્યંતર સ્નાન.

લેખક તંત્રી.

(ગત વર્ષના પાન ૧૯૬ નુ અનુસંધાન.)

અભ્યંતર સ્નાન સંબંધે ગત વર્ષના અંક ૫–૬ માં કેટલુંક લખવામાં આવ્યું છે. આજ સંબંધે વૈદ્ય માસિકમાં પણ એક લેખ છે, જેનો અનુવાદ આ લેખમાં આપીએ છીએ. મોટાં આંતરડાં અથવા નળ (કોલન) ની રચના ઘણી બેઢંગી છે, તેથી તેમાંથી સહજ રીતે મલ પસાર થઇ શકતો નથી. મોટું આંતરડુ સીધી રીતે ન જતાં બે જગોએ વાંકથી ગએલું છે. આ બે સ્થાનમાં પણ મલ ઘણે ભાગે સંચિત થાય છે. આ સિવાય પણ મોટા આંતરડાના અંદરનો ભાગ એક સરખો અને લીસો નથી. તેમાં અનેક જગોએ ખાડા ટેકરા જોવામાં આવે છે જેથી સહેજ કારણથી પણ તેમાં મળ રોકાઇ જાય છે. આપણા ઘરની મોરીઓ જો સીધી અને અંદરથી એક સરખી ન હોય તો તેમાં જેમ મળ જામી જાય છે તેથી તેને ધોવાની અને સાફ કરવાની જરૂર પડે છે. આ પ્રમાણે મોટા આંતરડામાં પણ સહજમાં મળ સંચિત થાય છે તેથી તે ધોઇ સાફ કરવાની આવસ્યકતા છે. મોરીયોને સાફ ન રાખવાથી જેવી રીતે ઘરમાં દુર્ગંધ ફેલાય છે અને ઘરના માણસોની તબીયત બગડે છે; તેજ પ્રમાણે મોટા આંતરડાને સાફ ન રાખવાથી શરીરના આરોગ્યને ઘણી હાનિ પહોંચે છે.

મોટા આંતરડા (કોલન) માં મળ ઘણા દિવસો સુધી રોકાઇ રહે છે. એટલે સુધી કે કોઈ કોઇ માણસને એક વર્ષથી પણ વધારે મુદત સુધી મળ રોકાઇ રહેલો જોવામાં આવ્યો છે. કોઇ કોઇ વખતે જુનો મળ મોટા આંતરડાના ખાડા ટેકરામાં ઘણા દિવસો સુધી રોકાઇ રહ્યા છતાં પણ તેમને દસ્ત ખુલાસેથી થતો હોય છે. મલ ઘણા દિવસ સુધી સંચિત થ-

વાથી આંતરડામાં દુર્ગંધ, કહોવાણ, કૃમિ, જંતુઓ, અને ભયંકર ઝહેરી અમર ઉત્પન્ન થાય છે; જેથી શરીરમાં નાના પ્રકારના દુસ્તર વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરનો મત છે કે વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા એક પ્રકારના જંતુ મોટા આંતરડામાં રહે છે. અંતર ધોતી દ્વારા એને બહાર કાઢી નાંખવાથી માણસ દીર્ઘાયુષી થાય છે. આજ કારણથી આપણા આર્યાવર્તના લોકો અંતર ધોતીની ક્રિયા કરતા હતા અને હજુ પણ કેટલાક કરે છે.

યોગી લોકો જળમાં શરીરનો નીચેનો ભાગ રાખીને આંતરડામાં જળને ખેંચીને ચઢાવે છે, અને પછી તે બહાર કાઢી નાંખી અંતર ધોતી કરે છે; પરંતુ સાધારણ લોકોને માટે એ ક્રિયા કઠણ છે. એટલા માટે અંતર ધોતી (ઇન્ટરનલબાથ) ને માટે 'એનીમા' કે બસ્તીયંત્રની મદદ લેવાની જરૂર છે. અને તે કેવી રીતે વાપરવું તેને માટે અમે ગત વર્ષના અંકમાં લખી ચુક્યા છીએ. શરીરમાં કંઈ વિશેષ રોગ થયો ન હોય તોપણ અંતર ધોતી કરવા હરકત નથી. તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પીચકારીથી અંતર ધોતી કરવાથી કંઈ લાભ નથી. પીચકારીથી આંતરડામાનો થોડો મલ ફુલીને બહાર નીકળે છે અને આંતરડું જોઇએ તેવું સાફ થતું નથી. માટેજ મોટા બસ્તીયંત્રથી અંતર ધોતી કરવી એ ઉત્તમ માર્ગ છે. અંતર ધોતી કરવાનો ઉદ્દેશ એ છે કે મોટા આંતરડામાંના અંદરના ભાગમાં તેમજ નાના આંતરડાં સુધી જળ પહોંચે છે. જેથી મોટા આંતરડાના ખાડા ટેકરામા જામી જઇ સુકાઇ ગએલા મળને પલાળી નરમ અને પાતળો કરી બહાર કાઢી નાંખે, એટલુંજ નહિ પણ મોટા આંતરડામાં ભેગા થએલા ઝહેરી પદાર્થ તથા અનેક જાતના રોગજનક જંતુઓ પણ મળની સાથે બહાર નિકળી જાય છે. આ પ્રકારે અંતર ધોતીની ક્રિયા શરીરમાંથી અનેક વિષયુક્ત પદાર્થને કાઢી નાંખવામાં મદદ કરે છે.

આ અંતર ધોતીની ક્રિયા પક્વાશય અને બસ્તીમાં પસીનો લાવવાનું કાર્ય કરે છે. હૃદય, અને ફેફસાંનાં કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે સંચાલન કરે છે.

રૂધિરમાંથી વિષવાળા પદાર્થ દુર થઈ રૂધિર સ્વચ્છ થાય છે. પાચનશક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. ક્ષુધા (ભુખ) સારી રીતે લાગે છે. જેથી બળ, પુષ્ટિ, આરોગ્ય, પ્રાપ્ત થતાં આયુષ્યની પણ વૃદ્ધિ થાય છે. અનેક પ્રકારના પુરાણા (જુના) રોગ તથા દુસ્તર અને જટીલ રોગ પણ દુર થાય છે.

નીરોગી મનુષ્ય પણ અંતર ધોતી કરે તો શરીર અને મનના આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. ભવિષ્યમાં રોગો થવાનો સંભવ રહેતો નથી. જે પ્રકારે આપણે બહિર શુદ્ધિ માટે સ્નાન કરીએ છીએ એજ પ્રકારે શરીરની અંતર શુદ્ધિ માટે મંદોષ્ણ જલ (કોકરવરણા પાણી) થી ચાર આઠ દિવસને અંતરે અથવા એથી પણ થોડા વધારે દિવસને અંતરે અંતર ધોતી કરવી જોઇએ.

અંતર ધોતી દ્વારા રોગોની ચિકિત્સા.

અંતર ધોતીની ક્રિયા દ્વાર મોટા દુસ્તર રોગો પણ દુર થાય છે. ચિકિત્સાશાસ્ત્ર સિવાય યોગશાસ્ત્રમાં પણ આ વિષેનાં સેંકડો પ્રમાણ મળી આવે છે. વર્તમાન કાળમા જે રોગો ઉપર અંતર ધોતીનો વિશેષ ફાયદો જોવામાં આવ્યો છે તેનુ થોડું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે.

બંધકોશ—અથવા કોષ્ટ બંધતા.—આ રોગમાં અંતર ધોતીથી તત્કાળ પ્રત્યક્ષ

ગુણ જણાય છે. કેટલાક વખત સુધી નિયમિત રૂપથી અંતર ધોતીનો અભ્યાસ રાખવાથી ઘણો જુનો બંધકોશ પણ સહજમાં દુર થાય છે. આજકાલ લોકો બંધકોશ દુર કરવાને માટે નાના પ્રકારની અત્યંત તીક્ષ્ણ અને વિપયુક્ત જુલાબની દવાઓનું સેવન કરે છે તેનાથી હાનિ સિવાય કંઇજ અસર થતી નથી એટલુંજ નહિ પણ જુલાબની ઔષધીનું સેવન કરવાથી આંતરડાનું જીવનબળ ઘટી જાય છે જેથી બંધકોશ પ્રથમ કરતાં પણ વિશેષ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે, અને તેની સાથે કેટલાક ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ અંતર ધોતીથી શરીરને કોઇ પણ પ્રકારની હાનિ થતી નથી. અંતર ધોતીથી શરીરને સર્વ પ્રકારે ફાયદોજ થાય છે. ઘણા લોકો એમ માને છે કે નિયમિત રૂપથી અંતર ધોતી કરવાથી ટેવ પડી જાય છે માટે જ્યારે અંતરધોતી ન કરવામાં આવે ત્યારે દસ્ત સાફ આવતો નથી ને પાછો બંધકોશ થવા લાગે છે. પરંતુ આ તેમનું માનવું કેવળ ભૂલ ભરેલું છે. અંતર ધોતી કરવાથી થોડા દિવસ પછી આપોઆપ નિયમિત રૂપથી દસ્ત સાફ આવવા લાગે છે. અંતર ધોતીમાં સાધારણ રીતે સાબુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેથી સહજમાં સુકો મળ નરમ થઇ બહાર નિકળે છે. પરંતુ ઘણા વિદ્વાનો અંતર ધોતી કરવામાં સાબુની બીલકુલ જરૂર નથી એમ કહે છે. અને એકલા મંદોષ્ણ (કોકળવરણા) પાણીથી અંતરધોતી કરવાની ભલામણ કરે છે.

પેટની પીડા અને આમાશયના રોગ.—આ રોગમાં અંતર ધોતીનો ગુણ કંઇ કમી જણાતો નથી. પુરાણો મળ આંતરડામાં ભેગો થઇ જ્યારે અત્યંત પીડા કરે છે અથવા ભોજનના અજીર્ણથી ભયંકર વેદના ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે અંતર ધોતી મંત્રૌષધિની પેઠે કાર્ય કરે છે. ઉક્ત પીડામાં સાધારણ રીતે સીંધવખારના લોશન અથવા બોરીક લોશનદ્વારા દરરોજ એક એક વાર અથવા બે બે વાર અંતર ધોતી કરવાથી ઘણો ગુણ જણાય છે. આમાશયના રોગમાં વરીયાળી અથવા અજમાવાળા પાણીથી અથવા કવીનાઇન લોશનથી કરવાથી અધિક ફાયદો જણાય છે.

બહુમૂત્ર રોગ.—આ રોગમાં અંતર ધોતીથી આશ્ચર્યજનક ફાયદો જણાયો છે. જ્યારે પેશાબમાં શર્કરાનો ભાગ કમી થઇ જાય છે, અને એલબ્યુમેન પદાર્થ જણાવા લાગે છે તે વખતે સોડાના લોશનથી અંતર ધોતી કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. બહુમૂત્રરોગમાં કોઠાની જડતા અધિક જણાય છે જેથી અંતર ધોતી એ એકજ કોષ્ઠ કાઠીન્યતા દુર કરવાનો ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય છે.

શોથ રોગ-(સોજાનો રોગ)—આ રોગમાં અંતર ધોતી વિશેષ લાભકારક છે. રૂધિરમાં મીઠાનો ભાગ ઘણો વધી જવાથી સોજા ચઢે છે જેથી આ રોગમાં મીઠું ખાવાનું બંધ કરવું પડે છે, અને સોથ રોગ દુર કરવાને માટે મૂત્રલ અને પાતળી ભેદક ઔષધિઓ આપવામાં આવે છે. આવા વખતે કેવળ શુદ્ધ મંદોષ્ણ જળદ્વારા અંતર ધોતી કરવાથી અધિક લાભ થાય છે.

ધ્વાસ રોગ—આ રોગમાં અંતર ધોતીથી ઘણોજ લાભ થાય છે. ભોજનની અસ્વાભાવિક રીતથી પાચન થવામાં આંતરડામાં જે વિષ ઉત્પન્ન થાય છે તે વિષ રૂધિરની સાથે મળીને શ્વાસ રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાક દિવસ સુધી નિયમિત રૂપથી અંતર ધોતી અને મિતાહાર કરવાથી ભયંકર શ્વાસરોગથી રોગી મુક્ત થાય છે.

સન્નિપાતજ્વર—આ રોગમાં જ્યારે રોગી બેહોશ થાય છે, લવારો કરે છે, નાડી અત્યંત ક્ષીણ થઇ ઘણા વેગથી ચાલે છે, અને ઉષ્મ અત્યંત ઉષ્ણ થઇ જાય છે, તેવી વખતે અંતરધોતી દ્વારા જ્વર કમી થઇને બેહોશી દુર થાય છે, અને નાડી બળવાન થાય છે. ૪ માસા સીંધવ ખારને પોણો શેર પાણીમાં ઓગાળી તે પાણીના લોશનથી ઉપરની અવસ્થામાં અંતરધોતી કરવી જોઇએ. જો રોગીને પાતળો અને દુર્ગંધયુક્ત દસ્ત થાય તો બોરિક લોશન અંતરધોતીમાં લેવું જોઇએ

જીર્ણજ્વર અને ક્ષય રોગમાં—રોગીની પરિપાક શક્તિ અને પુષ્ટિની વૃદ્ધિ કરવી એ ચિકિત્સાનું પહેલું અંગ છે. જો કે રોગી યથેષ્ટ પ્રમાણથી ભોજનના પદાર્થ ખાઇ ઉત્તમ રીતે પાચન કરે અને તેથી શરીરની પુષ્ટિ કરવાને સમર્થ થાય તો આ સઘળા જીર્ણ (જુના) અને જટીલ રોગનો નાશ થાય છે. અંતરધોતી દ્વારા ક્ષુધા અને પરિપાક શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે એટલા માટે એ રોગમાં અંતરધોતી કરવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. એ રોગોમાં કેવળ મંદોષ્ણજળ અથવા પૂર્વોક્ત ક્ષારના પાણી સાથે અંતરધોતી કરવી જોઇએ.

કોલેરાના—રોગમાં પણ અંતરધોતીનું સારૂ ફળ જોવામાં આવ્યું છે કોલેરાની પ્રથમાવસ્થામાં રોગનું વિષ કમી કરવા માટે **પોટાસ પર મેંગનેટને** પાણીમાં મેળવી તેના દ્વારા અંતરધોતી કરવી એ લાભદાયક છે. પાછળ જ્યારે પેશાબની આવશ્યકતા હોય ત્યારે પૂર્વોક્ત નીમકના પાણીથી અંતરધોતી કરવાથી જલદી પેશાબ થાય છે.

ગર્ભિણીના વમન રોગમાં—અંતરધોતીનો પ્રયોગ અત્યંત લાભદાયક છે. ગર્ભાવસ્થામા પહેલા ૩ થી ૪ માસ સુધી પ્રાયઃ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને ઉલટી થયા કરે છે. કદી આ વમન અતિ ભયાનક રૂપ ધારણ કરે છે તે એટલે સુધી કે રોગીના જીવન માટે પણ સંશય રહે છે. ગર્ભાવસ્થામાં શરીરમાંથી જ્યાં સુધી તમામ વિષ નથી નિકળી જતાં ત્યાં સુધી આ ઉપદ્રવ જોવામાં આવે છે. આવી અવસ્થામાં નિયમિત રૂપથી અંતરધોતી કરવાથી ગર્ભિણીના શરીરમાનાં તમામ વિષ ધોવાઇને બહાર નિકળી જાય છે, અને વમન (ઉલટી) બંધ થઇ જાય છે. માટે આ પહેલી અવસ્થામાં આ રોગ માલુમ પડે છે ત્યારે જો ઉલટીનું જોર હોય તો દિવસમા ત્રણ વખત અંતરધોતી કરવી જોઇએ.

લોશનમાં જો કે થોડું પાણી આવે છે તો પણ તે પાણી બસ્તીયંત્રમાં ભરેલા પાણીમાં મેળવવું જોઈએ, નહિ તો તેટલા પાણીથી અંતરધોતીનુ કાર્ય સિદ્ધ થશે નહિ.

સ્વપ્ન દોષ.

(લેખક તંત્રી)

સ્વપ્નદોષ, વીર્યપાત, વીર્યસ્રાવ અગર ધાતુસ્રાવ—આ રોગ સંબંધે અમે ધન્વતરિ માસિકના પહેલા બીજા વર્ષમાં વિસ્તારથી લેખ લખેલો છે. આ લેખ પ્રસિદ્ધ કર્યા પછી પણ અમારા ઉપર સખ્યાબંધ પત્રો લોકોના આવે છે. આ રોગના દરદીઓની સંખ્યા દિન પર દિન વધતી જાય છે અને તે વધવાના કારણોમા પહેલું કારણ હસ્તમૈથુનની કુટી

ટેવથી એ રોગ ઉત્પન્ન થયાનુ ઘણા પત્રોમાં હોય છે, તે સિવાય બાળલગ્ન, અયોગ્ય વયમાં થતો સ્ત્રી સંબંધ, પ્રમેહાદિ રોગથી થએલો વીર્યનો નાશ, અત્યંત વિષય સેવન, અત્યંત ઉષ્ણ પદાર્થોનુ સેવન વગેરે અનેક કારણો હોય છે. આવા પત્રો લખનાર રોગોથી પીડાતા દરદીઓ પોતાનું નામ પ્રસિદ્ધ કરવાને ના પાડે છે ને જવાબ માટે ટીકીટો મોકલે છે. આ રોગ સંબંધે તે દરેકના પત્રોમાં અનેક વૈદ્ય ડોકટરોની અને ઘરગુતી દવાઓ તથા માત્રાઓનું સેવન કર્યા છતાં અમને કંઇજ ફાયદો થયો નથી, સંતતિની આશાથી વિમુખ થયા છીએ વગેરે અનેક જાતની આજીજી અને કાલાવાલા હોય છે. આવા રોગોની દયાજનક સ્થિતિ માટે લાગણી થયા વિના રહેતી નથી. કારણ "આત્મવત સર્વ ભૂતેષુ યઃ પશ્યતિ સપશ્યતિ" એ તત્વાનુસાર આપણુને જો દરદ થયું હોય તો આપણે કેવા દુખી થઇએ છીએ અને રાત્રિ દિવસ કેવી ચિંતા થયા કરે છે તેજ માફક તેમને પણ કેમ ન થયુ હોય આવા વિચારથી તેમના દુખમાં દીલાસા માટે અને એ રોગથી મુક્ત થવા માટે અમારે દરેક પત્રનો જવાબ લખાણથી આપવો પડે છે, અને તેમાં અમારે અમારા અમૂલ્ય વખતનો ભોગ આપવો પડે છે. એથી આ સંબંધમાં ફરી પણ એક લેખ વિસ્તાર પૂર્વક લખવાના વિચારમાં અમે હતા દરમ્યાન વૈદ્ય માસિકમાં આજ સંબંધિનો એક લેખ પ્રસિદ્ધ થએલો અમારા વાંચવામાં આવ્યો અને તે લેખ ઉપયોગી લાગ્યાથી તેનો અનુવાદ અમે અત્રે કર્યો છે.

"સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થાય છે તેને સ્વપ્નદોષ કહે છે. આ રોગ સાંપ્રત કાળમાં ભારતીય સભ્ય સમાજમાં એટલો બધો વ્યાપેલો છે કે પ્રત્યેક નવ યુવકના મુખમાંથી આ નામ સાંભળવામાં આવે છે. આ ઘણોજ ખરાબ રોગ છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી પરંતુ તેને સ્વાર્થી વૈદ્યો, ડૉકટરો, અને મોટી મોટી જાહેર ખબરો વાળાઓએ જેટલો ભયંકર બનાવી દીધો છે તેટલો તે ભયંકર નથી. આ કાંઇ પ્રાધાન્ય રોગ નથી. એક શુક્ર સંબધી સાધારણ વિકાર છે. સાંપ્રત કાળમા જે આ રોગની અનેક પ્રકારની પેટંટ દવાઓ પ્રચલિત થઇ રહી છે તે કેવળ એ રોગની વૃદ્ધિ કરનારી છે. એનું કારણ એજ છે કે હજારો પેટંટ દવાઓ પ્રચલિત થયા છતાં પણ સાંપ્રત કાળમાં આવાં રોગીની સંખ્યા દિન પર દિન વધતીજ જાય છે. સ્વપ્નદોષમાં કોઇ પણ જાતની અગર તીક્ષ્ણ અગર ઉગ્ર ગુણવાળી ઔષધિ લેવાની જરૂર નથી. કેવળ પથ્ય ઉપર નિર્ભય રહીને એકાદ સાધારણ ઔષધિ દ્વારા આ રોગ નિર્મૂળ કરી શકાય છે. જ્યારે આ રોગ અધિક વધી જાય છે; તે વખતે પણ તીક્ષ્ણ યા ઉગ્ર ઔષધિઓના સેવનથી કંઇ લાભ થતો નથી. રોગ અત્યંત વધી ગયો હોય તો પણ પથ્ય અને સાધારણ ઔષધોપચારથી સારો ફાયદો થતો જોવામાં આવ્યો છે* માટે સ્વપ્નદોષમાં હમેશાં સામાન્ય રીતિથી ચિકિત્સા કરવી જોઇએ.

સ્વપ્નદોષનું કારણ—સ્વપ્નદોષ અનેક કારણથી થાય છે. તેમાં મુખ્ય કારણ આ છેઃ—અત્યંત સ્ત્રીસંગ, અસ્વાભાવિક સ્ત્રીસંગ, હસ્તમૈથુનાદિ કારણથી વીર્યાશય ભ્રષ્ટ થઇને સ્વપ્નદોષ અથવા ધાતુસ્ત્રાવાદિક થવું એ સહજ છે. અત્યંત વિષયમાં પ્રવૃત્તિ, મનમાં વિષય સંબંધી વિચારો, વિષય સંબંધી વાતો સાંભળવી, કામશાસ્ત્ર અને શૃંગારશાસ્ત્રનાં પુસ્તકોનું અવલોકન, શૃંગારરસનાં નાટક તમાસા, વેસ્યાનૃત્ય, અને બીભત્સ ચિત્રો જોવાં,

* આ સબધે બટલર સેનીટોરીયમના માલીક અને સુપ્રસિદ્ધ નેચરોપથી પત્રના સંપાદક સ્વર્ગીયના રો૦ બેનેડીક્ટલસ્ટે યુવાનોના મંડળમાં આપેલુ અસરકારક ભાષણ અમે ધન્વંતરિ માસિકના પુસ્તક ૨ ના અંક ૪ માં પ્રસિદ્ધ કર્યું છે.

અને ખરાબ સ્ત્રીઓની સંગતિ—આ સઘળાં કારણથી પણ અસ્વાભાવિકરીતે ઇન્દ્રિય જાગૃત થઇને સ્વપ્નમાં વિર્યપાત થવાનો સંભવ રહે છે. ઘણા વખત સુધી બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરવાથી પણ વીર્યમાં એક પ્રકારની ઉષ્ણતા કે તરલતા ઉત્પન્ન થઇ સ્વપ્ન દોષ થાય છે. ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થોનુ અધિક સેવન પણ સાપ્રતકાળમાં સ્વપ્નદોષનું પ્રધાન કારણ છે. શરાબ (દારૂ) ચા, કૉફી, તમાકુ, સિગારેટ, બીડી ઇત્યાદિ વિષ અનાવશ્યક અને આ દેશના રહેનારની પ્રકૃતિથી વિરૂદ્ધ તેવા પદાર્થોનો સાંપ્રતકાળમાં સર્વથા ઘણે ભાગે ઉપયેાગ થવા લાગ્યો છે. આ કારણથી આજકાલ ભારતવાસીયેામાં આ રાેગનું પ્રાબળ્ય જોવામાં આવે છે. આવા પદાર્થોના ઉપયેાગવી અસ્વાભાવિક રીતે ઉત્તેજન થાય છે. આ કારણથી વીર્ય ચંચળ થઈને ધાતુસ્રાવ, સ્વપ્નદોષ આદિનું થવું એ સ્વાભાવિક છે. આજ પ્રકારે ગરમ મશાલા, લાલ મરચાં, લસણ, ડુંગળી, અથાણું, ચટણી, ઇત્યાદિ તીક્ષ્ણ પદાર્થોના અધિક સેવનથી પણ ધાતુસ્રાવ, સ્વપ્ન દોષ આદિ રોગનું કારણ ઉત્પન્ન છે.

રાત્રિએ અધિક ભારે અને પૌષ્ટિક (હલવો, પાક, લાડુ, પકવાન્ન ઇત્યાદિ) પદાર્થો તથા ગરમ દુધ આદિ પાતળા પદાર્થોના અધિક સેવનથી પણ દુર્બળ ઇન્દ્રિય અને ધાતુ ક્ષીણતા વાળા મનુષ્યને વીર્યપાત થવાનો સંભવ છે. આજ પ્રમાણે બહુ ગરમ (ઉનું) ભોજન કરવાથી પણ વીર્ય ચંચળ થઇ સ્વપ્નમાં સ્રાવ થવા સંભવ છે.

અધિક માનસિક પરિશ્રમ યા શારીરિક પરિશ્રમનો સર્વથા ત્યાગ, અધિક વિલાસ, કોમળ શય્યા ઉપર શયન (નરમ પથારીપર સુવું) આદિ વિષય પણ સ્વપ્ન દોષનું મુખ્ય કારણ છે.

બંધકોશ, પ્રમેહ, પિત્તાધિક્ય, આદિ રોગો ઉત્પન્ન થયા હોય તો સ્વપ્ન દોષની પીડા અધિક દેખાય છે.

સ્વપ્નદોષના ઉપાય:—જે કારણથી સ્વપ્નદોષ ઉત્પન્ન થયો હોય તે કારણોનો પહેલેથીજ ત્યાગ કરવો જોઇએ. અત્યંત કામવૃત્તિ ઉપર અંકુશ રાખવું, અને સ્વાભાવિક નિયમોનું પાલન કરવું જોઇએ. સાદું ભોજન, નિયમિત વ્યાયામ, સ્વચ્છ હવામાં ફરવું, શીતોદકથી સ્નાન, સદ્ગ્રંથનું અવલોકન, સતસંગ, આદિ ઉપાય અત્યંત કામપ્રવૃત્તિનું શમન કરે છે. અસ્વાભાવિક રીતે કામપ્રવૃત્તિને જાગૃત કરવાવાળાં સર્વે પ્રકારનાં ભોજન, પેય પદાર્થો અને તેવાજ બીજા વિષયનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. અત્યંત અને અસ્વાભાવિક રીતે વીર્યનો ક્ષય થવાથી જ્ઞાનતંતુઓ અત્યંત દુર્બળ થઇ જાય છે અને સહેજ કારણો મળતાં કામપ્રવૃત્તિ થવાથી સ્વપ્નદોષ થાય છે. માટે જે બાબતોથી મનમાં ચંચળતા ઉત્પન્ન થાય તે બાબતની વિશેષ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. બ્રહ્મચર્યના નિયમોનું વિશેષ કરી પાલન કરવું જોઇએ. મનમાંની ખરાબ ચિંતાઓને દુર કરી સારા વિચારોમાં મનને રોકવું જોઇએ. માનસિક બળની વૃદ્ધિ થવાથી સ્વપ્નદોષ આપોઆપ બંધ થઇ જાય છે.

રાત્રિએ ભોજન કરવાથી, ભારે પૈાષ્ટિક અને પાતળા પદાર્થો અધિક પીવાથી, વિશેષ કરી ગરમ દુધ પીવાથી જેને સ્વપ્નદોષ થાય છે તેમણે સંધ્યાકાળ પહેલાં ૪–૫ વાગતા સુધીમાં દિવસે ભોજન કરી લેવું. રાત્રિનું ભોજન અધિક સાત્વિક અને જલદી પચી જાય તેવું હોવું જોઇએ. શયન કરતા પહેલાં બે કલાક આગમચ ચા, કૉફી, ગરમ દુધ આદિ કોઇ પદાર્થ ન પીવો જોઇએ, કિંવા શયન કરતા પહેલાં થોડું ઠંડુ પાણી અવશ્ય પીવું જોઇએ.

કારણ તેનાથી વિશેષ લાભ થાય છે. દુધ પીવાની ટેવ હોય તો ઉના દુધને ઠંડુ કરી રાત્રિના પહેલા પહોરમાં પીવું જોઇએ. જો તેવું દુધ અનુકૂળ ન પડે તો બીલકુલ પીવું નહિ. શયન કરવા પહેલાં મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો, હાથ, પગ, અને મુખને ઠંડા પાણીથી સારી પેઠે ધોઇને પછી શયન કરવું.

ગ્રીષ્મઋતુમાં (ઉનાળામાં) શયન કરતા પહેલાં શીતળ જળથી સ્નાન કરી શયન કરવું જોઇએ. જો સ્નાન કરવાને અનુકૂળતા ન હોય તો ભીના ટુવાલથી શરીરને સાફ કરી પછી શયન કરવું. બરડાની કરોડ ઉપર શીતળ જળની ધાર કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ઘણા નરમ બીછાના ઉપર શયન કરવું નહિ; કારણ બહુ નરમ બીછાના ઉપર શયન કરવાથી મેરૂદંડ (Spine)માં અધિક રૂધિરસંચાલન થવાથી કામપ્રવૃત્તિ ઉત્તેજીત થઇ નિદ્રાવસ્થામાં સહજમાં વીર્યપાત થાય છે, માટે શયન કરવાનું બીછાનું સાદું અને કઠણ હોવું જોઇએ. પાછલી રાત્રે મૂત્રાશય મૂત્રથી પરિપૂર્ણ થઇ જવાના કારણથી ઘણું કરી સ્વપ્નદોષ થાય છે. પાછલી રાતે ગાઢ નિદ્રા ન આવવાથી દુર્બળ મનુષ્યના મનમાં કામવાસનાને જાગૃત કરવાવાળી ખરાબ ચિંતાઓ સહજ રીતે થયા કરે છે. આ કારણથી રાત્રિમાં પેશાબની હાજત થએથી તત્કાળ ઉઠીને મૂત્ર ત્યાગ કરીને પછી શયન કરવું. ઉપર બતાવેલા સ્વપ્નદોષ નિવારણ કરવાના ઉત્તમ ઉપાય છે. ઘણા લોક સ્વપ્નદોષ નિવારણ કરવા માટે રાત્રિએ સખ્ત લંગોટ રાખી શયન કરવાની ભલામણ કરે છે, પરંતુ અમારા વિચાર પ્રમાણે આ ઉપાય બરાબર નથી. આવો લંગોટ રાખવાથી ઇન્દ્રિય ઉપર વસ્ત્રનું દબાણ થવાથી સ્વપ્નદોષ વધારે થવાનો સંભવ રહે છે.

અત્યંત માનસિક પરિશ્રમ કરવાથી, અથવા અભ્યાસ કરવાથી, કોઇ કોઇ વખતે નિદ્રાનો નાશ થઇ સ્વપ્નદોષ થઇ જાય છે. આવી અવસ્થામાં મનને વિશ્રામ આપવાવાળા એટલે નિદ્રા લાવવાવાળા ઉપાય કરવા જોઇએ. મોટી ઉમર થતાં સુધી વિવાહ ન થવાથી, અથવા ઘણા વખત સુધી બ્રહ્મચર્યને ધારણ કરવાથી જે સ્વપ્નદોષ થાય છે તેમાં વિશેષ કરી મનને શાંત કરવાવાળા, અને કામપ્રવૃત્તિને દમન કરવાવાળા ઉપાય અવલંબન કરવા જોઇએ. મનને ઉન્નત વિષયમાં રોકવું જોઇએ. સ્વચ્છ હવામાં ફરવું, પ્રાણાયામ, કસરત, પૃષ્ટ ભાગ ઉપર શીતોદકની ધારા, શીતળ જળમાં ઇન્દ્રિય અને અંડકોષના ભાગને થોડો વખત રાખવાથી અમૂલ્ય ફાયદો થાય છે.

બંધકોશ, અજીર્ણ, પ્રમેહ, આદિ રોગોના કારણથી જે સ્વપ્નદોષ થાય છે તે તે રોગોની ચિકિત્સા કરવાથી દૂર થાય છે.

સ્વપ્નદોષ ઉપરની થોડી અનુભવી ઔષધિઓ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. મુસળી વીર્યના વિકારોની પ્રસિદ્ધ અને નિર્દોષ ઔષધિ છે. વિશેષ કરી ધાતુ દોર્બલ્યજનિત સ્વપ્નદોષમાં મુસળીનો સારો ઉપયોગ થાય છે. દરરોજ ૪ માસા (બાર માસાનો તોલો થાય છે) એક તોલા આંબળાં કે અનારના સરબતમાં મેળવી સેવન કરવાથી સ્વપ્નદોષની બાધા દૂર થાય છે.

૨. શીમળકંદ (શીમળાનાં કુમળાં મૂળ) ની પ્રસિદ્ધિ પણ આ રોગમાં કમી નથી. શીમળાના મૂળના ગુણોની પ્રશંસા વૈદકમાં ઘણીવાર પ્રસિદ્ધ થઇ ચુકી છે. મુસળી અને શીમળકંદ એ બે સમભાગ લઇને બારીક ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરીને તેના વજનથી અરધી

સાકર મેળવી રાખવી તેમાંથી દરરોજ સવારે અને સાંજે ત્રણ ત્રણ માસાની માત્રા શીતળ જળ કિંવા ગાયના દુધ સાથે સેવન કરવાથી ધીંતુક્ષીણતા જનિત સ્વપ્નદોષની પીડા શાન્ત થાય છે.

૩. સાલમમિશ્રી, તાલીમખાના (એખરો), બીજબંધ, ગોખરુ, સર્વે સમભાગ લઇને બારીક ચૂર્ણ કરી ચાર માસા સવારે અને ચાર માસા સાંજે સંધ્યાકાળે શીતળ જળ કે દુધની સાથે સેવન કરવાથી અત્યંત પાતળું વીર્ય ઘટ થઇ સ્વપ્નદોષ ધાતુસ્રાવ આદિ રોગ દુર થાય છે.

૪. શીમળકંદનો અથવા શતાવરીનો તાજો રસ કાઢીને તેમાં થોડી ખાંડ નાંખીને સંધ્યાકાળે પીવાથી સ્વપ્નદોષની પીડા દુર થાય છે.

૫. બાવળનાં થોડાં કોમળ પાંદડાંને પ્રાતઃકાળમાં ચાવી જવાથી અથવા બાવળનાં કોમળ પાંદડાં અને બાવળની શીંગો (પરડા)ને છાયામાં સુકવીને તેનું ચૂર્ણ કે અવલેહ કરી ટાઢા પાણી સાથે સેવન કરવાથી સ્વપ્નદોષ દુર થાય છે. બાવળીયાના ગુંદરને ઠંડા પાણીમાં પલાળી થોડી સાકર નાંખી સંધ્યાકાળે પીવાથી સ્વપ્નદોષની પીડા મટે છે.

૬. રોમી મસ્તકી, ગળો સત્વ, કમળકાકડીની મીજ, સફેદ ચંદન, સુકાં આમળાં એ સર્વે સમભાગ લેઈ તેને ખાંડી બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તેમાંથી ત્રણ ત્રણ માસા એક તોલા આંબળાના સરબતમાં અને તેના અભાવે અનારના સરબતમાં મેળવી સેવન કરવાથી વીર્યનું અસ્વાભાવિક ઉત્તેજન કમી થઈ સ્વપ્નદોષ દુર થાય છે.

૭. વીર્યમાં પિત્તની અધિકતાથી, અથવા વધારે ગરમી પહોંચવાથી જે સ્વપ્નદોષ થાય છે તેમાં આમળાં, સફેદ ચદન, ધાણા અને ગળો શીતળ જળમાં પલાળી રાખી પછી તે પાણીને ઉપરથી નીતારી લઇ પીવાથી વધારે લાભ થાય છે.

૮. ઉમતુ જીરૂં, એલાંણા, તુખ્મવાલંગા, પ્રત્યેક ઓષધિ બે બે માસા લઇને ૭ ટાંક શીતળ જળમાં પાંચ સાત મિનિટ પલાળી રાખી તે જળને ગળી લઈ તેમાં થોડી સાકર નાંખી પીવાથી માનસિક ઉત્તેજના અને વીર્યની ઉષ્ણતા દુર થઇ સ્વપ્નદોષ મટી જાય છે, અને વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે.

૯. બ્રહ્મચર્ય જનિત સ્વપ્નદોષમાં લજ્જાવંતીનાં ફુલ, મેંદીનાં ફુલ તેના અભાવે મેંદીનાં પાન, ગળજીબીનાં ફુલ, કુમુદિનીનાં ફુલ (પોયણાં) ધાણા, એ સર્વે સમભાગ લઇને તેને શીતળ જળમાં પલાળી રાખી પાણી ગાળી લઇ સાકર મેળવીને અથવા તેનું સરબત બનાવીને તેનું પાન (પીવા) કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. ચિત્ત અત્યંત વ્યગ્ર થવા ઉપર થોડાક તીરાગુંદર (શેરા ગુંદર)ને પાણીમાં પલાળી સાકર મેળવી પીવાથી તરત ફાયદો જણાય છે. પણ એ ગુંદરનો થોડો ઉપયોગ કરવો જોઇએ કારણ તે અત્યંત ઠંડો છે.

૧૦. ઉત્તમ હરડેદળ ૧ ભાગ, બહેડાફળની છાલ ૨ ભાગ, સુકાં આમળાં ૪ ભાગ લઇને સર્વને એકત્ર કરીને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી રાખવું, એમાંથી દરરોજ ૬ માસા સવારે ને ૬ માસા સાંજે સંધ્યાકાળે શીતળ જળમાં ૩-૪ કલાક પહેલાં પલાળી રાખી પછી તે જળને ગાળી લઇ તેમાં થોડી સાકર મેળવી પીવાથી અથવા ઉપર બતાવેલા ક્રમથી

ત્રિફલાને લઇને તેનુ ચૂર્ણ કરીને તેમાં થોડી સાકર અને જરા સીંધવખારનુ ચૂર્ણ મેળવીને દિવસમા બે વખત સેવન કરવાથી બંધકોશ દુર થઇ સ્વપ્નદોષ મટે છે.

૧૧. વીર્યનો અત્યંત ક્ષય થવાથી જ્યારે સ્વપ્નદોષ અત્યંત ઉગ્ર રૂપ ધારણ કરે છે તે વખત શિલાજીત, બંગભસ્મ, આદિ ઔષધિઓનું સેવન કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. ઉત્તમ શિલાજીત ૩ માસા, બંગભસ્મ ૨ માસા, ભીમસેની કપુર ૧ રતી, મુસળીનુ ચૂર્ણ ૧ તોલો સર્વેને એકત્ર કરી બારીક ચૂર્ણ કરી બાવળીઆના ગુંદરના પાણી સાથે ઘુંટી ચાર ચાર રતીની ગોળીઓ કરવી. દરરોજ ૧ ગોળી સવારે અને એક ગોળી સાંજે સંધ્યાકાળે ગાયના તાજા ઠંડા દુધ સાથે અથવા ત્રિફળાના પાણી સાથે સેવન કરવી. આ ગોળી સ્વપ્નદોષ, ધાતુની નિર્બળતા અને પ્રમેહ ઇત્યાદિ સેંકડો રોગોને મટાડે છે.

સ્પિરીચ્યુએલીઝમ અને મંત્રશાસ્ત્ર.

(લેખક તંત્રી.)

(ગતાંકના પૃષ્ઠ ૭૧ નુ અનુસંધાન.)

પુરાતનકાળમાં રાજાઓની પણ મંત્રશાસ્ત્ર ઉપર અતિશય શ્રદ્ધા હતી. પોતાના ઉપર કંઇ આફત આવતી કે પોતાને અગર પોતાના કુટુંબના માણસોને ભારે માંદગી આવતી તે વખતે સારા વિદ્વાન મંત્રશાસ્ત્રીઓને બોલાવી અનુષ્ઠાનો કરાવતા અને તેઓ તેવી આફત કે માંદગીમાંથી મુક્ત થતા. આવા સંખ્યાબંધ દાખલાઓ આપણને મળી શકશે. સાંપ્રતકાળમાં તેવા શુદ્ધાચરણી, શ્રદ્ધાવાન અને ઉપાસના કરવાવાળા પવિત્ર મનુષ્યો જવલેજ મળી શકે છે. અને તેવા મળે તો પણ આવા અનુષ્ઠાન કે પ્રયોગ કરાવનારની તેમના ઉપર શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ હોતો નથી. હાલમાં મંત્રશાસ્ત્ર ચાલુ જમાના પ્રમાણે સુધરેલી ઢબ ઉપર આવ્યું છે. મેસમેરિઝમના અથવા હિપ્નોટિઝમના પ્રયોગ કરનાર વિધાયક, અમુક શબ્દો બોલે છે તેની અસર વિધેય ઉપર થાય છે. દાખલા તરીકે પ્રયોગ કરનાર વિધેયને કહે છે કે—

" તને શાંત નિદ્રા આવે. હું જ્યાં સુધી જગાડીશ નહિ ત્યાં સુધી તને ગાઢ નિદ્રા આવશે. તારો પગ લોઢા જેવો કઠણ થઈ જાવ. બેસવાનું કહેતા તું બેસી શકીશ નહિ." ઈત્યાદિ શબ્દોની અસર વિધેય ઉપર તુરત થાય છે. આપણા પુરાતન મંત્રોમાં માણસના શરીરના વ્યાધિ દુર કરવા માટે ઉંજણી (માણસને બેસારીને કે સુવારીને અમુક મંત્રો ભણી મંત્ર ભણનાર પોતાના હાથમા લટકતુ કપડુ રાખી દરદીના માથાથી તે પગ સુધી લઇ જઈ ખંખેરી નાખે તેને ઉંજણી કહે છે.) નાંખે છે અથવા તે શરીરના રોગી ભાગ ઉપર બન્ને હાથ ધાગ ફરતી ઉપરના ભાગથી નીચેના ભાગ સુધી ફેરવે છે મેસમેરિઝમ કે હિપ્નોટીઝમદ્વારા શરીર ઉપર "પાસીસ" કરવામા આવે છે. ને જમીન ઉપર ફેંકવામાં આવે છે. મતલબ બન્ને રીતોમા એકજ હેતુ સમાયેલો છે. મંત્રમા અને હિપ્નોટીઝમ, કિંવા મેસમેરિઝમમાં વિધાયક કે મંત્ર ભણનારના દ્રઢ સંકલ્પની જરૂર રહેલી છે. આગળના વખતમા તો કલ્પનાશક્તિની બહારના ચમત્કારી મંત્ર પ્રયોગથી થતા હતા એના દાખલાઓ મળી આવે

છે. મુસલમાની રાજ્યોમાં પણ ભારતીય મંત્રથી આવા દાખલા બન્યાનું દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. પુરાતનકાળમાં ગૌડ બંગાળ આ વિદ્યામાં આગળ પડતું હતું. ભારતીય મંત્રશાસ્ત્ર સંબંધીના ચમત્કારનો એક લેખ સંકલ્પ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થયો છે તેમા નીચે બતાવેલા ચમત્કારનુ વર્ણન છે :-" મોગલ લોકોને પણ હિંદી ચમત્કાર જોઇ આશ્ચર્ય થતું હતું. જહાંગીર બાદશાહ એ એક સ્વધર્મનિષ્ટ મુસલમાન બાદશાહ હતા છતાં તે હિંદુના મંત્રશાસ્ત્ર સંબંધી સ્તુતિ શા માટે કરે ? પણ આ જહાંગીર બાદશાહે લખેલા પોતાના જીવનચરિત્રનું ભાષાંતર કેટલાક વર્ષ પૂર્વે મેજર પ્રાઇસે સરકારના હુકમથી કર્યું છે તેમાં મંત્રશાસ્ત્ર સંબંધીનુ વિવેચન તેમનાજ શબ્દોમાં રૂપાન્તર કરેલું છે.

બંગાળામાં તે વખતે જાદુ, મંત્રવિદ્યા, વગેરેમા પ્રવીણતા બતાવનારા ઘણા લોકો હતા તેમણે કરેલી ચિત્તહારક વાતો કહેવાને મને અભિમાન થાય છે. એક તહેવારના દિવસે ભરેલા દરબારમાં સાત માણસો મારા રૂબરૂ હાજર થયા. તેમણે છાતીએ હાથ મુકી કહ્યું કે મનુષ્ય બુદ્ધિને અગમ્ય લાગે એવા સુંદર ચમત્કાર અમે કરી બતાવીએ છીએ. જે સમયમાં અમે રહીએ છીએ તે સમયમા તો એ ચમત્કાર પ્રત્યક્ષ જોયા સિવાય કોઇ ખરા માનેજ નહિ એટલા બધા તે આશ્ચર્યકારક હતા.

ચમત્કાર ૧ લો.

તે સાત જણમાંથી એક જણાએ ઉઠી સલામ કરીને કહ્યું કે આપને યોગ્ય લાગે તે ઝાડનું નામ દ્યો. અમે તેના બીજને હમણાંજ જમીનમાં વાવીને તે ઝાડનાં ફળ તૈયાર કરી તમને આપીએ. તે વખતે હાજર હતા તે અમીર ઉમરાવ પૈકી **ખાનેજહાન** નામના ઉમરાવે મારી આજ્ઞાથી કહ્યું કે શેતુરનું ઝાડ વાવો. એટલું કહેતામાં સાતે જણા એકદમ ઉઠ્યા અને મુખેથી મંત્ર બોલવા લાગ્યા. અને દસ ઠેકાણે તેમણે જમીન ઉપર કંઈ દાણા નાંખ્યા. અને તે દસે ઠેકાણે જમીનમાંથી પા ઘડીમાં શેતુરનાં ઝાડ ઝપાટામા ઉગી નીકળ્યાં અને તે ઝાડને ફળ પણ આવ્યાં. તે ઉમરાવોએ તથા છેવટ મેં તે ચાખી જોયાં તો તે ઘણાંજ સ્વાદિષ્ટ હતાં. પછી મે પોતે સફરચન, અનેનાસ, બદામ, અક્રોડ, અંજીર, આંબા એ ઝાડોને ઉગાડવા ફરમાવ્યું. તેમણે તાબડતોબ મંત્ર ભણવાની શરૂવાત કરી. તુરતજ આંબાના ઝાડ ઉપર એક સુંદર કેરી, બદામના ઝાડ ઉપર કંઇ નાનાં મોટાં સ્વાદિષ્ટ અંજીર અને બીજા ઝાડો ઉપર તેજ જાતના ફળ આવેલાં અમારી દ્રષ્ટિએ પડયા. અને મ્હેં હુકમ કર્યા બરાબર તે મારી પાસે લઇ આવ્યો. બનસુટ તે ચીર્યાં અને અમને ખાવાને આપ્યાં. તે અત્યંત રૂચિકર, અને મધુર હતાં. આ વખતે મારા સર્વે સરદાર અને ઉમરાવ એ જાદુગરોની સ્તુતિ કરવા લાગ્યા. એટલામાં તે ફળ આવેલા ઝાડોની ડાળીયો ઉપર જાત જાતનાં સુંદર પક્ષીઓ કીલ કીલ કરતાં મે જોયાં. તે એકમેકથી બોલતાં હતા અને એક ડાળેથી ઉડી બીજી ડાળે બેસતાં હતાં છેવટ પ્રયોગ સમાપ્ત કરવાની પરવાનગી મળતાંજ વસંત રૂતુ પુરૂં જેમ વૃક્ષનાં પાંદડાં ખરી પડે છે તેવી અહિં પણ સ્થિતિ થઇ એકક્ષણમાં તે ઝાડો જમીનમાં ઉતરી જતાં મે જોયાં. ખરેખર આ સર્વ હકીકત મેં નજરો નજર જોઇ ન હોત ને આ હકીકત નજરે જોએલી મને કોઇએ કહી હોત તો હું એ હકીકત કદી પણ સાચી માનત નહિ.

ચમત્કાર બીજો.

આ પ્રયોગ વદ પક્ષની આઠમના દિવસે કરવામાં આવ્યો હતો. અમે ગજવાડાની

મચ્છી ઉપર હતા. તે સાત જાદુગર પૈકી એક જણ લંગોટી વાળી અમારી સમક્ષ ઉભો રહ્યો. પછી તેણે એક સ્વચ્છ ચાદર શરીર ઉપર ઓઢી લીધી અને મુખથી કંઇ ઉચ્ચાર કરવા લાગ્યો. પછી તે ચાદરમાંથી તેણે અગ્નિ કાઢયો. આ અગ્નિની જ્યોત સીધી આકાશ તરફ ચાલી. તે જ્યોતનો પ્રકાશ ખરેખર દિવ્ય હતો. તેના તેજથી અમારાં નેત્ર અંજાઇ ગયાં. આ પ્રકાશ એટલો દુર દેખાતો હતો કે દીલ્લીથી દસ દિવસ મુસાફરી કરતાં થાય એટલે દુર ગએલા મુસાફરને તે રાત્રિએ પ્રકાશ જણાયો હતો એમ અમને પાછળથી ખબર પડી હતી. ઉન્હાળામાં સૂર્યપ્રકાશનાં કિરણો કરતાં પણ તેનાં કિરણોનો તાપ ભયંકર હતો.

ચમત્કાર ૩ જો.

તે સાત જણ એકમેકને અડીને ઉભા રહ્યા અને આરોહણ કિંવા અવરોહણના ક્રમથી હોઠ કિંવા જીભ હલાવ્યા સિવાય તેમણે એક મધુર ગાયન ગાયું. એ સાત જણ હતા. ખાસ તેમનો સ્પષ્ટ અવાજ, અસ્ખલિત શબ્દોચ્ચાર, અને તેમનો સુર અમને સ્પષ્ટ સંભળાતો હતો; પરંતુ તેમના હોઠ કે જીભ બીલકુલ હાલતી નહોતી.

ચમત્કાર ૪ થો.

તેમણે ૧૦૦ ચદ્રજ્યોત્સ્નો મંગાવી અને તેને સો કદમ ઉપર મુકાવી. પછી તેમણે કહ્યુ કે આ પૈકી કઇ ચંદ્રજ્યોત ત્યાંથી ન હાલતાં અગર અગ્નિ ન અડાડતાં સળગાવું. અમે કહ્યા પ્રમાણે તે લોકોએ ઉભા રહેલી જગોએથી સળગાવી. મંત્રોચ્ચારથી અગ્નિ સળગે છે તેનું અમને હજુ સુધી પણ આશ્ચર્ય લાગે છે.

આ પ્રમાણે બીજા પણ પુષ્કળ ચમત્કાર કર્યા હતા તે ઉપરથી હિંદી મંત્રશાસ્ત્ર ખરૂં છે એવી આબાળવૃદ્ધ સર્વેની ખાત્રી થઇ હતી. મે હમણાં બે મંત્રશાસ્ત્રી રોગ નિવારણ કરવા માટે "ઇશ્વરી હકીમ" તરીકે રાખેલા છે. (સહી જહાંગીર બાદશાહ).

મધુપાનથી થતું નુકશાન.

(લેખકઃ—મંગળ. ગોંડલ.)

Nature is superior to art.

ઘણાઓનું માનવું છે કે–દારૂથી વિચારશક્તિ ખીલે છે તેથી તેઓ એકાદ ગ્લાસ પીને વિચાર કરવા બેસે છે અને એમ ધારે છે કે તેથી વિચારશક્તિની ખીલવણી થશે અને સારાં નૉવેલ ગ્રસમર્યાં લખાશે, કે ઉત્તમ મુસદ્દો ઘડાશે, યાતો કાવ્ય બનાવી શકાશે પણ તે કેવળ ભુલ છે. દરેકે યાદ રાખવું જોઇએ કે દારૂથી થોડા વખત સુધીજ માનસિક શક્તિ જાગ્રત રહે છે. છેવટે તો શૂન્યજ જણાય છે. તે લાંબો વખત ટકવાને બદલે ટુંક સમયમાં ક્ષીણ થઇ જાય છે. તેના પુરાવા બાયરન, બર્ન્સ, મોઝાર્ટ અને કીટસથી મળે છે. ઉલટા ડૉ. જોન્સન, હેલર, ડેમોસ્થનીસ, વોલટર, ન્યુટન જેઓનું વ્યસન કાંઇ ને બીડીનું હતું તેએ મિતાહારી હોવાથી તેમની વિચારશક્તિ છેવટ સુધી ટકી રહી હતી.

દારૂથી ઠંડી (cold) સહન કરી શકાય છે એ શંકા ભરેલી વાત છે. દારૂને બદલે તો તેલ, ઘી, દૂધ વગેરે શરીરને નુકશાન કર્યા સિવાય ઉષ્ણતા કાયમ ગણે છે. Nitrogen and starch produce natural heat.

ડૉ. હડલૅંડ કહે છે કે—તમને ભૂખ ન લાગતી હોય, તાકાત ન હોય તો સ્વચ્છ હવામાં ફરવાનો માવરો રાખો. તરસ બહુ લાગતી હોય તો સ્વચ્છ પાણી પીઓ પણ દારૂપી ઝેરી ગ્લાસ મોં આગળજ ન લાવો. વધુ હવે પછી જો અસર થશે તો લખીશ.

આર્યાવર્ત અને અમેરિકા ખંડનાં બાળકોમાં શો તફાવત છે?

(લેખક તંત્રી.)

આપણા દેશમાં બાળક જન્મે છે ત્યારથી તે તેના મરણ સુધી તેને સ્વતંત્રતા શું છે તે સંબંધે જરા પણ શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી. હિન્દુ કુટુંબ અવિભક્ત છે એમ કાયદાનું પ્રથમ દર્શનીય અનુમાન છે—કુટુંબ વિભક્ત છે એવું કહેનારના માથે પુરાવાનો બોજો કાયદાએ રાખ્યો છે. આજ સુધી ચાલતા આવેલા રિવાજો જોતાં માબાપ દિકરા, દિકરાના દિકરા, ભાઇઓ વગેરેનું ભેગું કુટુંબ ઘણા સ્થળે જોવામાં આવે છે. જ્યારે એકત્ર કુટુંબ હોય ત્યારે તે કુટુંબનો કોઇ પણ પુરૂષ કંઇ પણ કામ પોતાની સ્વતંત્રતાથી કરી શકતો નથી. કારણ તેવું કામ કરવાને તેને કુટુંબના વૃદ્ધ પુરૂષોની સંમતિની જરૂર હોય છે.

અવિભક્ત કુટુંબના માણસને પોતાનાં પત્ની કે પુત્રો માટે પોતાને યોગ્ય લાગે તે ખર્ચ કરવાને ઘણા પ્રકારની અડચણો આવે છે. જો કે અવિભક્ત કુટુંબ રહેવાથી કેટલાક ફાયદા પણ છે. પરંતુ ફાયદા કરતાં નુકશાન વધારે છે. કારણ તેવા કુટુંબનાં બાળકો નાનપણથીજ પરતંત્ર અને પરાધીન થઇ જાય છે.

આ સૃષ્ટિનાં અન્ય પશુ પક્ષિઓ તરફ દ્રષ્ટિ કરો. ચકલાં, પોપટ, મેનાં, જેવાં નાનાં પક્ષીઓ અને બીજાં પ્રાણીઓ પણ જ્યાં સુધી પોતે ખાતાં, કે ચાલતાં, કે ઉડતાં શિખ્યાં ન હોય ત્યાં સુધીજ માબાપની પાસે રહે છે. દાખલા તરીકે ચકલીનાં બચ્ચાં માળામાં રહે છે તેને ચકલાં દાણા વીણી લાવી તેની ચાંચમાં ઘાલે છે ને તે બચ્ચાં ખાય છે કારણ તેની પાંખો તે વખતે ઉડવા જેવી હોતી નથી. પાંખો આવ્યા પછી પોતે પોતાની મેળે ઉડીને જાય છે અને ચારો ચરી આવે છે. તેજ પ્રમાણે અન્ય પ્રાણીઓ પણ ખાતાં ફરતાં શિખ્યા પછી માબાપથી છુટાં થઇ પોતાનો નિર્વાહ કરે છે. છતાં મનુષ્ય જાત કે જે સર્વ પ્રાણીઓમાં શ્રેષ્ટ છે તેમનાં બાળકો જીવન પર્યંત પરાધિન રહે એ કેટલી દીલગીરી ભરેલી વાત છે?! બાળક જન્મે છે ત્યારથી આપણા દેશમાં તેને પરાધીન રાખવામાં આવે છે. બાળપણામાં બાળક કંઇ વસ્તુ ઉપાડવા જાય તો કહે છે કે "ભાઇ એ વસ્તુ ઉપાડીશ નહિ; પગ ઉપર પડશે. તારાથી ઉચકાશે નહિ તને વાગશે." ખુલ્લી હવામાં રમવા આંગણામાં જાય તો તને તડકો લાગશે, તાવ આવશે, પવન લાગી શરદી થશે, ઇત્યાદિ ભય માબાપ બતાવે છે. કંઇ

રતના નિયમાનુસાર બાળક ઉઘાડે શરીરે ફરવા ઇચ્છા કરે તો તેને શરદીનો ભય બતાવે છે. વરસાદના પાણીમાં રમવા જાય કે વરસાદમાં ફરે તોપણુ તેને શરદી થવાનો ભય બતાવે છે. કસરત કરે તો માબાપ કહે છે કે આપણે ક્યારે મજુરી કરવા કે ખેલ કરવા જવું છે, ઉલટો હાથ પગ ભાગી બેસશો તો પંચાત થશે. એટલુંજ નહિ પણ બાળક નાનું હોય ને પારણામાં રોતું હોય તો જો બાવો આવ્યો, જો ઘોઘર આવ્યો, જો માઉં (બીલાડી) આવી ઇત્યાદિ શબ્દો કહી તેને બીકણુ બનાવી દે છે. પછી તે બાળક મોટું થયા પછી પણ બીલાડી, કે બાવા ઇત્યાદિથી પણ બીહે છે. ચાર પાંચ વર્ષનું બાળક થતા પહેલાં "જો માસ્તર આવ્યા. માસ્તર તને મારશે, કોટડીમાં પુરશે, માસ્તરને બધી વાત કહી દેઉં છું." એ પ્રમાણે કહેવાથી બાળકને નિશાળમાં જવામાં પણ ભય લાગે છે. કારણુ તેના મનને ખાત્રી થએલી હોય છે કે માસ્તર તે નિર્દય અને માર મારનાર અને દુઃખ દેનાર હોય છે. બાલ્યાવસ્થામાં માબાપો પોતાના દિકરા દિકરીઓને એમ કહે છે કે "તમે બાળકો શું સમજો? એતો મોટા માણસનું કામ છે. બાળકોથી કંઇજ બની શકે નહિ." બાળકો પોતાના માબાપને કઇ સાચી અને ઉપયોગી બાબત સમજાવવા લાગે તો પણ માબાપ તેનો તિરસ્કાર કરે છે ને સાંભળતાં નથી. બાળકોના વિદ્યાભ્યાસનો બોજો પણ માબાપો ઉપર પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ માબાપ સાથે મઝીયારા કુટુંબમાં તેઓ રહેતાં હોવાથી તેમને પોતાના ગુજરાન માટે જરા પણ ફીકર રહેતી નથી. અને મોટી ઉમ્મર થયા પછી પણ કેટલાંક કુટુંબોમાં માબાપને છોકરાઓ બોજારૂપ થએલા જોવામા આવે છે. જે દેશમાં બાળકોને બાળપણામાંથીજ સ્વતંત્રતાનું શિક્ષણુ આપવામાં આવતું નથી તે દેશની ઉન્નતિ શી રીતે થઇ શકે?

અમેરિકા ખંડમાં બાળકો બાલ્યાવસ્થામાંથીજ સ્વતંત્ર થવાને કેવાં ઉત્સાહી હોય છે તે તરફ દ્રષ્ટિ કરીએ.

સ્વામી સત્યદેવ અમેરિકાના પ્રવાસના પુસ્તકમા લખે છે કે "હું એકવાર સિયેટલમાં પોષ્ટ ઓફીસમાં મારા કાગળો લેવાને ગયો. હું પાછો ફરતો હતો ત્યારે સડકપર ૭ વર્ષનો એક બાળક વર્તમાન પત્ર વેચતો મારા જોવામાં આવ્યો, જ્યારે હું તેની આગળ થઇને જતો હતો ત્યારે તેણે મને કહ્યું કે:—

"મહાશય આપ વર્તમાનપત્ર ખરીદશો?

"ના, મારે વર્તમાનપત્ર જોઇતું નથી" મેં ધીમેથી ઉત્તર આપ્યો.

"કેવળ એક પૈસો, અધિક નહિ." તે બાળકે મિષ્ટ સ્વરે કહ્યું.

મે કહ્યું:—"નહિ, મને વર્તમાનપત્રની જરૂર નથી."

બાળક:—"કૃપા કરીને અવશ્ય ખરીદો; એક પૈસો એ કાંઇ મોટી રકમ નથી."

ને બાળકના આગ્રહથી મેં ગજવામાંથી એક પૈસો કાઢી વર્તમાનપત્ર ખરીદી લીધું અને પુછ્યું—

"શું તારો બાપ ગરીબ છે"?

આ સાભળી તે છોકરો અતિ વિસ્મિત થયો. તે મારી તરફ જોઇને બોલ્યો:—"આપે આવો પ્રશ્ન શા માટે કર્યો"?

મે કહ્યુ:—"તુ વર્તમાનપત્ર વેચે છે તેથી."

બાળકઃ—" શું વર્તમાનપત્ર વેચનારા ગરીબ હોય ?"

હું ખશીયાણો પડી જઇ બોલ્યો "ના ના. મારો આશય એ છે કે તારી ઉમર આટલી નાની છે અને અત્યારથી તું વર્તમાનપત્ર વેચીને દ્રવ્ય કમાવા લાગી ગયો છું ?"

તેણે આશ્ચર્યચકિત થઇને મારી તરફ જોયુ અને પછી અતિ જુસ્સાથી બોલ્યોઃ—

"જુઓ મહાશય ! મારો બાપ ગરીબ નથી પરંતુ હું મારા બાપને આશરે રહેવા માગતો નથી. આ જે કપડાં મે પહેર્યા છે તે એ મારી પોતાની મહેનતથી ખરીદ્યાં છે, અને મારા પોતાના ખર્ચને માટે મારે જે રકમ જોઇએ છે તે હું મારા પોતાના ઉદ્યોગથી કમાઉં છું. મારા પચાસ ડોલર બેન્કમાં જમા છે."

તે બાળકના આ શબ્દોએ મારી ઉપર ઘણી ભારે અસર કરી. હું મારા મનમાં બોલ્યોઃ—અમેરીકાનો ૭ વર્ષનો બાળક પોતાનુ જીવન સ્વતન્ત્રતાપૂર્વક વ્યતિત કરે છે. તેને કોઇની પરવા નથી. તે જાણે છે કે હું મનુષ્ય છુ. પરમાત્માએ તેને હાથ પગ આપ્યા છે તેનો યથાર્થ ઉપયોગ તે કરી જાણે છે. એક અમારો પણ દેશ છે કે જ્યાં ૭ વર્ષના છોકરાને મુખ ધોવાની શુદ્ધિ પણ હોતી નથી ? ૭ વર્ષના બાળકો તો શુ પરંતુ શાળા, પાઠશાળામાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ પણ માબાપની ઉપર નિર્ભર રહીને વિદ્યાભ્યાસ કરે છે ? જો કોઇ મહિનામાં તેમને ખરચના પૈસા ન મળી શકે તો તેમનો વિદ્યાભ્યાસ બંધ પડી જાય છે. જેમનાં માબાપ ભણાવી શકતાં નથી તેઓ વિદ્યાપ્રાપ્તિથી વંચિત રહે છે. બહુ બહુ તો છોકરાઓ ભીખ માગીને ભણે છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે તેમને પોતાના જીવનસંગ્રામની તૈયારી કરી રાખવાની સંધિ મળતી નથી. તેમને પોતાની જાત ઉપર શ્રદ્ધા રહેતી નથી. તેઓ એમ સમજે છે કે અમે કંઇ પણ કરી શકીએ એમ નથી, કારણકે તેઓ પોતાનાં કાર્યો પોતે કરવાની ટેવ પાડતા નથી.

જાણવા યોગ્ય અનુભવી ઉપાયો.

(લેખક-તંત્રી.)

૧ પ્રમેહ—ઉમરડાનું દુધ પતાસામા આપવાથી પ્રમેહનો વ્યાધિ જલદી મટે છે.

૨ પેસાબ વાટે ઇન્દ્રિયમાંથી લોહી પડે તેનો ઉપાય—મેંદીના પાનનો રસ સાકર અને ઘી ભેગો ચાટવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

૩ અર્શ—નવટાંક કિંવા પાશેર છાશમાં કંકુ છાશનો રંગ બદલાઇ લાલ થાય ત્યાં સુધી નાખી પીવાથી અર્શનો વ્યાધિ મટે છે.

૪ ચાતુર્થિક જ્વર—ખડીયોખાર માસા ૨ સાકર સાથે વાટી ફકાવવું. સાકર રૂપૈયા એકભાર સુધી લેવી પાણી સિવાય ચાવી ઉતારવુ. પાણી બે કલાક સુધી પીવું નહિ એમ ચાર કિંવા આઠ દિવસ કરવાથી ચોથીઓ તાવ મટે છે. પરંતુ પાણી પીધાથી ગુણ લાગતો નથી.

૫ ઇન્દ્રિય ઉપરની ચાંદી—પીળાં ફુલ આવે છે શીંગમાંથી બીજ કાળાં ગય જેવાં

નીકળે છે તે દારૂડીયાના ઝાડ આગળ જઇ તેની ડુંખ તોડવાથી તેમાંથી પીળો રસ નીકળે છે. તે રસ ચાંદી ઉપર લગાવવાથી ચાંદી ઉપર ખાલ આવી ભીંગડું ઉખડી જાય છે. રસ લોવાઇ જાય તો ફરી લગાવવો.

૬ ચુંક ઉપર—ચોખ્ખો કળીચુનો લઇ તેને લીંબુના રસનો પૂટ આપી તેને છાંએ સુકવવો એવા સાત પૂટ આપવા. તે તૈયાર થએલા કળીચુનામાં કાચી ફટકડી, અને હળદર, એ સરખા વજને મેળવી તેની ગુંદરના પાણીમાં ચણા જેવડી ગોળીયો કરવી. તેમાંથી બે ગોળી એકી વખતે આપવી તેનાથી ચુંક ન મટે તો બે કલાક પછી ફરી બે ગોળી આપવી અને તેનાથી આરામ ન થાય તો બબ્બે કલાકને અંતરે એકંદર ચાર વખત સુધી અપાય છે.

૭ માખી ભમરીના ડંખ ઉપર—સોમદુધેલીનું દુધ ડંખ ઉપર લગાડવાથી ડંખમાંની બળતરા મટે છે.

૮ વીંછીનું ઝેર ઉતારવાનો ઉપાય—તદન કાળા રંગનો ઘોડો હોય તેના કિંવા હાથના નખ શનિવારે ઉતરાવી વીંછી કરડેલા માણસને તે નખ આપણી મુઠીમાં રાખી ઉઘાડ અટકાવ કરી બતાવેથી ઉતરે છે.

૯ પેટની ગાંઠ (બરોળ)—મીઠું શેર ૨ સીંધવખાર શેર ૧ એ બન્નેને વાટી લોટીમાં ભરી તેને કપડ-માટી કરી ગજપુટમાં બાળી દેવું. પછી અજમો શેર ll ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી તેમાં મેળવવો એમાંથી દસા દસ આનીભાર ઉના પાણી સાથે ફાકી જવાથી બરોળ કે પેટની ગાંઠ મટે છે.

૧૦ ધાણાની દાળ કરવાની રીત—ધાણાને પલાળવા પછી તેને ખાંડણીમાં ધીમે હાથે ખાંડવા કે તેનાં છોડાં છુટાં પડી જશે તેને ઝાટકવાથી છોડાં નીકળી જશે ને દાળ રહેશે. તે દાળને કલેડામાં શેકવીઃ શેકાયા પછી નીચે ઉતારી તેમાં સિંધવખાર ને લીંબુનો રસ મેળવવો. તે દાળ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

૧૧ ચૂર્ણ માટે આખી ખારેકો કરવાની રીત—ખારેકો મોટી શેર ૧ લેવી. સુંઠ, પીપર, મરી, લવીંગ, જાયફળ, જાવંત્રી, ધાણા, વરીઆલી, એ દરેક રૂ ૨) ભાર પ્રમાણે લેવું સિન્ધવખાર રૂ. ll ભાર લેવો. ખારેક સિવાયની ચીજોને ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરવી. ખારેકોને લીંબુના રસમા પલાળી રાખવી પલળેથી તેમાંથી બીયા કાઢી નાંખવાને તેમાં પેલો મસાલો ભરવો અને સુતરના દોરા વીંટવા પછી તેને એક બે દિવસ લીંબુ રસમાં પલાળી રાખવી પછી લીંબુ રસમાંથી ખારેકો કાઢી તડકે સુકવી રાખવી. એ ખારેકો સ્વાદિષ્ટ ને પાચક થાય છે.

૧૨ ઘા વાગેલા ઉપર—આંખફુટામણીનાં ફળ વાડે થાય છે. તેને સુકવી રાખવાં. પછી તેનો ભુકો કરી ઘા ઉપર દબાવ્યાથી ઘા પાકતો નથી. તેમ ધનુર્વાત પણ થતો નથી.

૧૩ ધનુર્વાત ઉપર—કડવી તુંબડીના ગર્ભનો નાસ ધનુર્વાતવાળા દરદીને આપવાથી આરામ થાય છે.

૧૪ યોનીમાં આવેલા સોજાનો ઉપાયઃ—સવા તથા મેથીને ખાંડી બારીક કરી તેની બારીક કપડામાં પોટલી કરી યોનીમાં રાખવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.

૧૫ શીઘ્ર પસૂતિ થવાનો ઉપાયઃ—સવા અને મેથી બેએ પૈસાભાર પ્રમાણે લેવાં

તેને અછેર પાણીમાં ઉકાળી પાશેર પાણી રહે ઉતારી પાવાથી તત્કાળ પ્રસુતિ થાય છે.

૧૬ **બરોળ વધેલીનો ઉપાય**—શેરડીના સિરકામાં અંજીર ચાર દિવસ પલાળી તેમાંનાં અંજીર દરરોજ પાંચ સાત ખાવાથી બરોળ ગળે છે, વધારે અંજીર ખાવાથી જુલાબ થાય છે.

૧૭ **કારબોનેટ ઓફ આયર્ન બનાવવાની રીત:**—લોઢાને અથવા પોલાદને કાનસે ઘસી તેનો ભુકો કરવો, તે કોઈ પણ વજનથી લઇ તેને અંગુરી દ્રાખના શીરકામા ભીંજવી રાખવો તેમાં કસ્તર પડે નહી તેવા સ્થળે રાખવો તેને સુકવીને ખલ કરવો, બારીક મેશ જેવો થાય ત્યારે તેની અજમાશ કરવા એક કાચના ગ્લાસમા પાણી ભરીને તે ભુકામાંથી એક ચપટી પાણી ઉપર ભભરાવવી એટલે તે પાણી ઉપર તરશે. તેના ઉપર ચોખાના દાણા મુકવાથી તે ડુબશે નહિ. જો ચોખાના દાણા પાણીમાં તેના ઉપર રહે ને ડુબે નહિ ત્યારે બરાબર તૈયાર થયો સમજવો. આની માત્રા દિવસમાં ૪ થી ૪૦ ગ્રેન સુધી દસ વખત થઇ આપી શકાય છે. ધાતુ જતી હોય, પેશાબ અટકતો હોય, અર્શ થયા હોય, શરદીથી શ્વાસ ચઢતો હોય, ભીતરનો સોજો, સ્ત્રીને દસ્તાન ઘણું જતું-હોય, બરોળ વધી ગઈ હોય, એ ઉપર આ દવાનો ઉપયોગ સારો થાય છે. આ દવા ઘઉંના ડુંધમાં મેળવી તેમાં જરા પાણી નાંખીને ચાર ચાર ગ્રેનની ગોળીઓ કરવી તે ઉપરના રોગોમા વાપરવામા આવે છે અથવા બીજા યોગ્ય અનુપાનમાં એ દવા આપવી.

૧૮ **ગરમીના દરદનો ઉપાય:**—કમળનાં ફૂલ તોલા ૧॥ ને પાણી શેર ૧ માં ઉકાળી તેનું પાશેર પાણી રહે ઉતારવું, તે દિવસમાં બે વખત થઇ પીવું તેથી ગરમીનો તાવ, માથુ દુખતું હોય, સ્વપ્નમાં ધાત જતી હોય, ગરમીનો ઉછાળો થતો હોય, શરીરે અગન થતી હોય, તેવા રોગો ઉપર આ દવા ગુણ કરે છે. ઉકાળાના પાણીમાં એક તોલા સુધી સાકર મેળવી હોય તો વધારે ગુણ કરે છે.

૧૯ **ગુલકંદ બનાવવાની રીત:**—ખરા ગુલાબના ફુલની પાંખડીયો સુકી રતલ ૦॥ લેવી ખાંડ રતલ ૧॥ લેવી. પ્રથમ સુકા ગુલાબની પાંખડીઓને ખલમાં ઘુંટી ખાંડ થોડે થોડે નાંખી ઘુંટતા જવું. તે બરાબર ઘુંટાઇ ગએથી ગુલકંદ થયો કહેવાય. તેમાથી તોલો ૦॥ આપવાથી હલકો જુલાબ થાય છે. કલેજાનું દરદ સાફ કરે છે. ભુખ વધારે છે, દિલને મજબુત કરે છે, કલેજાને ઠંડુ રાખે છે.

ગ્રન્થસત્કાર.

અમેરિકાનો પ્રવાસ—અનુવાદક રત્નસિંહ દીપસિંહ પરમાર, પ્રકાશક **મસ્ત સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, સંપાદક અને પ્રકાશક ભિક્ષુ અખંડાનંદ** મૂલ્ય વાર્ષિક દાંતે રૂ. ૦–૫–૦ પાકું પૂંઠું રૂ. ૦–૮–૦ આ પુસ્તક સ્વામી શ્રી સત્યદેવ રચિત અમેરિકા પથપ્રદર્શક અમેરિકા દિગ્દર્શન તથા અમેરિકા કે નિર્ધન વિદ્યાર્થિયો કે પરિશ્રમ એ ગ્રંથોનું હિંદી ઉપરથી ભાષાન્તર છે. સ્વામી શ્રી સત્યદેવ તા. ૮ મે સન ૧૯૦૬ ના રોજ અમેરિકાના પ્રવાસ માટે નીકળ્યા તે વખતે, તેમની પાસે માત્ર પંદરજ રૂપિયા હતા. પરંતુ તેમની સાથે ૯૯

સંકલ્પરૂપી મહત્વની કિંમતી વસ્તુ હતી જે અમૂલ્ય વસ્તુવડે તેમણે ધારેલુ કાર્ય પૂર્ણ કર્યું હતું દૃઢ સંકલ્પને શુ કહીયુ છે અનેક મકરો અનેક અડચણો અને વિપ્તિઓ નડવા છતા પણ તેમણે તેની દરકાર કરી નહોતી અને ઉત્સાહપૂર્વક તે પોતાનુ કાર્ય કરતા હતા અમેરિકા પહોચવા માટે ઓછામાં ઓછા પાચમો રૂપિયા જોઇએ છતા એટલી રકમથી શી રીતે ત્યા પહોચાય ? તેથી તેમણે કટકે કટકે ટીકીટો ખરીદ કરી હતી અને તે ખરીદ કરવાના નાણાં તેમણે જે તે સ્થળમાથી મહેનત મજુરી કરી મેળવ્યા હતા. અને તેઓ તા ૨ જુન સન ૧૯૦૬ ના રોજ શિકાગો પહોચ્યા હતા

ગ્રથમત્મરમા લાબા લેખની જરૂર હોતી નથી છતા આ લાબો લેખ લખવાનું કારણ આવો બહુ ઉપયોગી ગ્રથ વાચવાને જેઓ ભાગ્યશાળી ન થયા હોય તેને અમેરિકા દેશ આખી દુનિયામા આનો ઉન્નતદશામા શા માટે છે અને આપણી ભારતભૂમિનાં સતાનો શા માટે નિર્ધન અને દુખી હાલતમા છે તે સ્વામી સત્યદેવે આ પુસ્તકમા વિસ્તારથી લખેલુ છે નવા યુવાનોએ તે દેશની ઘણીએક સારી બાબતનું અનુકરણ કરવા સરખુ છે સ્વામી સત્યદેવ જે વખતે શિકાગોમા પહોચ્યા તે વખતે ત્યાની સડકપર અજબ પ્રમરનો દેખાવ તેમની નજરે પડયો સ્ત્રી અને પુરૂષો આમતેમ દોડતા જતા હોય એમ જણાતા હતાં તેઓ સ્વચ્છ, સુઘડ પ્રસન્ન વદન, અને મધુમક્ષિકાની પેઠે પોતપોતાના કામમા નિમગ્ન જણાતા હતા તેમને કોઇ આળસુ જણાયુ નહિ સર્વમા સ્ફુર્તિ દૃષ્ટિગોચર થતી હતી શુ વૃદ્ધ, શુ યુવા, શુ બાળક, શુ બાલિકા, સર્વ ઝડપથી દોડાદોડ કરી રહ્યા હતા એક તરફ નાના નાના છોકરાઓ "ડેલી ન્યુઝ," અને "રેકર્ડ હેરલ્ડ" નામના દૈનિકપત્રો વાચતા હતા વિજળીની ગાડીઓ ખીચોખીચ ભરાઇ આમતેમ દોડતી હતી ઘોડાગાડીઓ તથા ભાર ગાડા માલ અસબાબથી ભરેલા દેખાતાં હતાં બીજી તરફ મોટા લોહસ્તભો પર સડકથી ૪૦ વાર ઉંચે આકાશમા એક બીજી સડક હતી તેના ઉપર વિજળીની ગાડીઓ ગડગડ શબ્દ કરતી આમતેમ દોડતી હતી જે દેશમા લોકો આવા ઉદ્યોગી અને ઉત્સાહી હોય ત્યા લક્ષ્મી અને ઐશ્વર્યનો વાસ હોય એમાં કંઇ નવાઇ સરખુ નથી.

ખ્રિસ્તી ધર્મમા રવિવારના દિવસે કામ કરવાની મના છે આથી તે દિવસે સર્વ દુકાનો પુસ્તકાલયો કારખાના આદિ બંધ રહે છે. શુ નિર્ધન, શુ ધનવાન, શુ સેવક, શુ સ્વામી, શુ વૃદ્ધ, શુ બાળક, શુ સ્ત્રી, શુ પુરૂષ, સર્વ રજા પાળે છે પ્રાત કાળના દસ અગીયાર વાગે નિયત સમયે સર્વ લોકો દેવળમા જતા દૃષ્ટિગોચર થાય છે ત્યા ઇશ્વર આરાધના કર્યા પછી ઘેર આવી તેઓ ભોજન કરે છે. થોડીવાર આરામ કરી પછી ફરવા નીકળે છે. અને ફીલ્ડ મ્યુઝિયમ વગેરે સ્થળોએ જાય છે અને દિવસ ને રાત્રિનો વખત આનદમા ગાળે છે જ્યારે આપણા દેશમા અગીયારશ કે રામનવમી, જન્માષ્ટમી, વગેરે તહેવારના દિવસે પણ લોકો ધધાથી નિવૃત્ત થતા નથી તેમ ઇશ્વર આરાધના કરતા નથી ભારતભૂમિમાં જ્યારે ધર્મનું પાલન થતુ યજ્ઞયાગાદિ થતા અને હરિશ્ચદ્ર જેવા મહાન રાજાઓ એકાદશીના દિવસે પોતાની રાજધાનીમા અને દેશમા એકાદશીનું વ્રત કરવાનો દદુભી નાદથી પડો દેવરાવતા તે વખતે દેશ કેવો આબાદ હતો અત્યારે દેવ અને ધર્મ ઉપર અનાસ્થા છે મતનુ પાલન થતું નથી અને તહેવારના દિવસે પણ જ્યા પ્રજા વર્ગ સાસારિક ખટપટથી શાન્ત થઇ ઇશ્વરોપાસના કે ધર્મક્રિયા કરતો નથી ત્યા ઉન્નતિની આશા રાખવી ફોગટ છે

ભારતવર્ષમાં આગગાડીમાં ત્રણચાર વર્ગ હોય છે, એટલે તેમાં મુસાફરી કરનાર નાના મોટા ગણાય છે. પરંતુ અમેરિકામાં એ પ્રકારના કોઇ વર્ગ નથી; એટલે નાના મોટાનો ભેદભાવ નથી.

શિકાગો વિશ્વવિદ્યાલયમાં આખા વર્ષનો વિદ્યાભ્યાસ સંપૂર્ણ થઈ આશરે સાડાત્રણ માસની રજા પડે છે. આવતા વર્ષના વિદ્યાભ્યાસ માટે પૈસાની જરૂર હોવાથી ૫૦૦ માઇલ ઉપર આવેલા વરમિલિયન નામના નગરમાં સત્યદેવ મજુરી કરવા ગયા. ત્યાં મિશિગન કોલેજનો ગ્રેજ્યુએટ અને કાયદામાં જેણે એલ. એલ. બી.ની ડીગ્રી મેળવેલી એવો એક જમીનદાર હતો. તેઓ લખે છે કે હું વરમિલિયન પહોંચ્યો તે વખતે દિવસના બપોર થયા હતા. તાપ એવો સખ્ત પડતો હતો કે મને મારો પ્રિય દેશ યાદ આવ્યો. જ્યારે હું મહાશય એલબીના ઘેર ગયો ત્યારે તેઓ કયાંક બહાર ગએલા હતા. તેમની વૃદ્ધ માતાએ અતિ પ્રેમથી મારો સત્કાર કર્યો અને મુકામને માટે ઓરડો બતાવી દીધો. ઓરડામાં "બેગ" મુકી બહારના ઓટલાપર આવી ખુરશીપર બેઠો. હવા બહુ ઓછી હોવાથી હું પ્રસ્વેદથી તર થઈ ગયો. વૃદ્ધાએ મને એક પંખો લાવી આપ્યો. અને મારી પાસે ખુરશીપર બેસી કપડું શીવવા લાગી. થોડીવાર ચુપ રહ્યા પછી વૃદ્ધાએ પૂછ્યું.

એલબી કહેતો હતો કે એક હિન્દુ આપણા ખેતરપર કામ કરવા આવશે. શું આપજ ખેતરપર કામ કરવાના ઉદ્દેશથી આવ્યા છો? મેં અતિ વિનયપૂર્વક કહ્યું હા, તે માટેજ આવ્યો છું.

તેણે કેટલીક મિનિટ સુધી મને ધ્યાનપૂર્વક નિહાળીને કહ્યું:—અમેરિકન ખેતરનું કઠીન કામ આપના જેવા શરીરવાળા પુરૂષથી શી રીતે થઇ શકશે?

હું બોલ્યો આપ એમ ન સમજશો કે હું કમજોર છું. મારૂં શરીર અમેરિકન મજુરોના જેવું નથી એ ખરૂં, પરંતુ મારૂં સાહસ તેમના જેવુંજ છે.

વૃદ્ધા હસીને બોલી ઠીક. તેની પરીક્ષા થશે.

રાત્રે મહાશય એલબી આવી પહોંચ્યા. તેમણે મ્હારો ઘણીએ સારી રીતે સત્કાર કર્યો. તેમણે મને સાડાચાર રૂપિયાના રોજથી રાખવાનું કબુલ કર્યું.

વરમિલિયનથી આઠ દસે માઇલના અંતરપર બરએક નામનું એક નાનું ગામડું છે ત્યાં મહાશય એલબીની ચારસેં પાંચસેં એકર જમીન છે. મારે અહીંજ કામ કરવાનું હતું.

હું ત્યાં પહોંચ્યો ત્યારે ખેતરમાંના મજુર અને મેનેજર દેવળમાં ગએલાં હતાં તે સાંજે પાછા આવ્યા. ધીમે ધીમે ભોજનનો સમય થયો; અમે મેજની ચોતરફ ખુરશીઓ ઉપર બેઠા. આ સમયે મારી દશા વિચિત્ર હતી. શિકાગો યુનિવર્સિટીની વિશાળ ભોજનશાળા સ્વચ્છ અને સભ્ય જનોચિત ભોજન કયાં અને અહિંયાં લુખું સુકું જાડું મોટું ભોજન કયાં? માંસની દુર્ગંધને લીધે હું તો બેભાન જેવો બની ગયો. મને લાગ્યું કે આ લોકોની સાથે રહીને મારાથી કામ શી રીતે કરી શકાશે? પીરસનારી સ્ત્રી જ્યારે ગોસ્ત આપવા લાગી ત્યારે મેં મસ્તક ધુણાવ્યું.

તે સ્ત્રી આશ્ચર્યથી બોલી:—શું આપ ગોસ્ત ખાતા નથી?

મે કહ્યું:—ના, હું માંસાહાર કરતો નથી.

મેનેજર હેાલવે જે મારી સામે બેઠેા હતેા તે બેાલ્યેાઃ—ત્યારે તેા આપનાથી અહીંનું કામ થઇ શકશે નહિં. હું ચૂપ રહેા.

ખેતરમાં અમે પાંચ મજુર કામ કરતા હતા, જો કેાઇ દિવસ અધિક કામ હેાય તેા હેાલવેની બે છેાકીએા કામ કરતી હતી.

પ્રાતઃકાળમાં સાત વાગે પેાતપેાતાના હળની સાથે બે ઘેાડા જોડી સર્વ મજુરેા પેાતપેાતાના કામે ગયા. હું આ કામ જાણુતેા નહેાતેા તેથી મને ખેાદવાનું કામ સેાંપવામાં આવ્યુ. પ્રાયઃ અગીઆર વાગે હું મકાઇના ખેતરમાં કામ કરતેા હતેા એવામાં કેાઇએ પાછળથી મારી પીઠપર હાથ મુક્યેા. મેં પાછા ફરી જોયુ તેા જમાદાર સાહેબ કૃષિકારનાં વસ્ત્ર પહેરી હાથમાં કેાદાળી લઇ ઉભા છે. આ દેખાવ જોઇ હું પરમ આશ્ચર્ય ચકિત થયેા. પ્રથમ બી. એ. અને પછી એલ. એલ. બી. અને તે ઉપરાંત છસેં એકર જમીનના સ્વામી હતા તે છતાં ખરા બપેારે તાપમાં કામ કરવાને તૈયાર થએલા હતા. ધન્ય, અમેરિકા ધન્ય,આવા ઉદ્યેાગી સુપુત્રેાના પ્રતાપથીજ તું આજે ઉન્નતિના સર્વોચ્ચ શિખરે વિરાજમાન છે. જે દેશના શિક્ષિત અને ધનવાન મનુષ્યેા શારીરિક પરિશ્રમ માટે ઘૃણા ધરાવે છે, તે દેશ અધેાગતિને કેમ પ્રાપ્ત ન થાય, તે દેશ શા માટે દુઃખ અને દારિદ્રની રંગભૂમિ ન બની જાય? જ્યારે તેમની ને મારી ચાર આંખેા ભેગી થઇ ત્યારે તેએા હસીને બેાલ્યાઃ—કેમ કેહું કઠિન કામ છે?

હું સ્મિત કરી બેાલ્યેાઃ—સર્વે કામેા આરંભમાં કઠિન લાગે છે, પાછળથી અભ્યાસ પડતાં સહેલાં થઇ જાય છે;

એલ્બીએ કહ્યુઃ—સાબાશ, આવા વિચારના માણસ માટે જગતમાં કેાઇપણ કામ મુશ્કેલ નથી.

પ્રિય વાચકેા, આપણા દેશના શિક્ષિત અને ધનવાન માણસમાંથી આ પ્રમાણે કામ કરતેા એક માણસ પણ મળવેા કઠીણ છે. તેએા ચાકર નફર લાડી વાડી અને ગાડીમાં મેાજમઝા મારતા હેાય છે. બપેારે બંગલામાં જ્વાસા કે ખસના વાળાની ટટ્ટીએા બારી બારણાને બંધાવી પાણી છંટાવી આઇસક્રીમ અને મિષ્ટ શરબતેા ઉડાવતા ને આરામ લેતા હેાય છે. તે વખતે અમેરિકા દેશમાં જે સ્થળે બપેારે અહિં કરતા પણ સખ્ત તાપ પડતેા હેાય છે ત્યાં આવાં ધનવાન અને શિક્ષિત સ્ત્રી પુરૂષેા કામ કરતાં હેાય છે. આવા દેશની ઉન્નતિ કેમ ન થાય?

સત્સ્ત્વે લખે છે કે આજે આખેા દિવસ વર્ષાદ વરસતેા હતેા. સાંજે વાળુ કર્યા પછી અમે સર્વે પુનઃ દિવાનખાનામાં એકત્ર થયા. એલ્બી પણ બપેારની ગાડીમાં આવી પહેાંચ્યા હતા. એલ્બી પિયાનેા વગાડવામાં કુશળ હતા. ગાયન વાદનનેા આરંભ થયેા. આ સમયનેા દેખાવ આશ્ચર્યકારક હતેા. સ્વામી સેવક સર્વે એક સમાન હતા. કઇ પણ ભેદભાવ નહેાતેા. આપણા દેશની સ્થિતિ જુએા. આપણા દેશમાં નેાકરને પશુથી પણ હલકેા ગણવામાં આવે છે. જમીનદારેા ખેડુતેાને પેાતાની સાથે ખુરશીપર બેસાડવામાં માનહાનિ માને છે. યદિ આપને ત્યાં કેાઇ નેાકર હેાય તેા આપ તેને શિક્ષણ આપજો; તેનામાં આત્મમાનની વૃત્તિ ઉત્પન્ન કરજો એજ સાચી દેશસેવા છે.

સત્સ્ત્વેને વિશ્વવિદ્યાલયનેા અભ્યાસ પુરેા કરતાં સુધી મજુર પેઠે ગાડાં ખેચવા વગેરેનાં અનેક કામ કરવાં પડ્યાં હતાં.

અનઘડ વિદ્યાર્થી અને તેનો પ્રવેશ સંસ્કાર.

હાઈસ્કુલની પરીક્ષા પસાર કરીને જે વિદ્યાર્થી કોલેજમાં દાખલ થાય છે તેને અમેરિકન વિશ્વવિદ્યાલયની પરિભાષામાં "Fresh man" અર્થાત અનઘડ વિદ્યાર્થી કહેવામાં આવે છે. એમ શા માટે કહેતા હશે? આનું કારણ એ છે કે ઉચ્ચ પંક્તિના છાત્રોની દ્રષ્ટિમાં તે જંગલીજ ગણાય છે, કારણકે હાઈસ્કુલ પર્યંત્ બાલ્યાવસ્થાનો સમય છે, એટલા માટે જો અનઘડ વિદ્યાર્થીઓનો પ્રવેશ સંસ્કાર થએલો હોતો નથી તો જુના વિદ્યાર્થીઓ તેને પોતાથી હળવા મળવા દેતા નથી. આ કેવળ વિદ્યાર્થીઓએ પોતે બનાવેલો સામાજિક નિયમ છે. ભિન્ન ભિન્ન કોલેજોમાં અને વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પ્રવેશ સંસ્કારની ભિન્ન ભિન્ન પ્રણાલિઓ છે. શિકાગોના સ્નેલ હોલમાં પ્રવેશ સંસ્કારની જે પ્રણાલિ છે તે અમે અમારા પાઠકોના મનોરંજનાર્થે અત્ર નિર્દિષ્ટ કરીએ છીએ.

"૧૯૦૬ માં પ્રાયઃ બાર વિદ્યાર્થીઓનો સંસ્કાર થવાનો હતો. તેમાં એક જાપાની પણ હતો. સ્નેલહોલની વિદ્યાર્થી મંડળીએ સભા ભરી ૩૧ અકટોબરની રાત્રે નવ વાગે તેનો સંસ્કાર કરવાનો નિશ્ચય કર્યો નિયત સમયે સર્વે જુના વિદ્યાર્થીઓ વાંસની એક લાકડી હાથમાં લઇ એક મોટા ઓરડામાં એકત્ર થયા. અનઘડ વિદ્યાર્થીઓની આંખે રૂમાલ બાંધીને તેમને તે ઓરડામાં આણવામા આવ્યા. સૌથી જુના ત્રણ વિદ્યાર્થીઓ એક પ્લાટફોર્મ ઉપર ખુરશી નાંખી બેઠા હતા. તેમાનો એક ન્યાયાધિશ બનેલો હતો. તેનો પોશાક પણ ન્યાયાધિશના જેવોજ હતો, અમે સર્વે જુના વિદ્યાર્થીઓ ખુરશીપર બેઠા હતા. ન્યાયાધીશની આજ્ઞા અનુસાર વિજળીના દીપક ઉઠાવી લઇ મીણબત્તીઓ સળગાવવામાં આવી. તેનાથી પ્રકાશ ઝાંખો થયો. તે પ્રકાશમાં ન્યાયાધીશે કાંઈક મંત્રો ભણ્યા અને સર્વે જણ ઘુંટણ મંડીએ પડી તેનો પુનરુચ્ચાર કર્યો. તત્પશ્ચાત્ ન્યાયાધીશે એક પ્રતિજ્ઞાપત્ર વાંચ્યો. આ પત્રની ઉપર અનઘડ વિદ્યાર્થીઓએ હસ્તાક્ષર કર્યા અને અમે લાકડીઓથી તેમને મારીને ઓરડીમાંથી બહાર હાંકી કાઢયા. તેમને એક બીજા ઓરડામા બંધ કરવામાં આવ્યા. આ તો એ સંસ્કારની ભૂમિકા માત્ર હતી.

"જ્યારે અનઘડ વિદ્યાર્થીઓ ચાલ્યા ગયા ત્યારે ન્યાયાધીશે બીજા ત્રણ કર્મચારીઓ નિયત કર્યા. એક દરવાન, બીજો ચપરાશી અને ત્રીજો કારકુન. દરવાનને પહેરાપર નિયત કરવામાં આવ્યો; ચપરાશીને એક અનઘડ વિદ્યાર્થીને લેઈ આવવાની આજ્ઞા ફરમાવવામા આવી, અને કારકુનને ન્યાયાધીશની પાસે રહી તેની આજ્ઞા પ્રમાણે કામ કરવાનું સોંપવામાં આવ્યું, હવે કાર્યવાહી શરૂ થઇ. સૌથી પ્રથમ ચપરાશી પેલા જાપાનીને હાથ પકડીને ખેંચી લાવ્યો કે જ્યારે તે દ્વારપર આવ્યો ત્યારે દરવાને પૂછ્યું: "કોણ છે?" ઉત્તર મળ્યો "એક મિત્ર." દરવાન તેને ન્યાયાધિશની તરફ લાવવા લાગ્યો. અમે તે મિત્રના આગમનને માટે આનંદ પ્રદર્શક ગાયનો ગાવા લાગ્યા. દરવાને તેને કારકુનને હવાલે કર્યો. કારકુને તેને ન્યાયાધીશની આગળ રજુ કર્યો.

ન્યાયાધીશઃ—"તમે કોણ છો?"

જાપાનીઃ—"મિત્ર છું.",

ન્યાયાધીશઃ—"ઠીક, હાથ આપો તો જોઉં તો ખરો કે તમે મિત્ર છો કે શત્રુ?

જ્યાં જાપાનીએ હાથ આપ્યો કે તરતજ ન્યાયાધીશ બોલી ઉઠયોઃ—"શત્રુ, શત્રુ, દૂર કરો." અમે તત્કાળ લાકડીઓથી તેની પૂજા કરવા લાગ્યા. પછી ન્યાયાધીશના આજ્ઞાની

ભલામણથી તે અનઘડની હિમ્મતની પરીક્ષા કરવામાં આવી. તેને નારકુને કહ્યું કે "એક સ્ટુલપર ઉભા થાઓ" અનઘડ તે પ્રમાણે ઉભો થઇ ગયો, તેની આંખો રૂમાલથી બાંધેલી હતી તેને આજ્ઞા ફરમાવવામા આવી કે "આ સ્ટૂલપરથી પેલી ખુરશી પર કૂદો" તે કુદ્યો એટલે એક વિદ્યાર્થીએ ખુરશી ખેચી લીધી. આ પ્રકારે પેલા અનઘડને બેવકુફ બનાવવામાં આવ્યો અને વિદ્યાર્થીઓએ લાકડીથી તેનો આદરસત્કાર કર્યો તત્પશ્ચાત્ તેની બુદ્ધિની પરીક્ષા કરવામાં આવી. તેમા પણ તે બિચારાની દુર્ગતિ થઇ, તે પછી ન્યાયાધીશે તેને આજ્ઞા કરી કે "તમે એક વ્યાખ્યાન આપો" જાપાનીએ વ્યાખ્યાન આપતા જણાવ્યુ કે.—"હું આજથી સ્નેલહૉલનો સ્થાયી સભાસદ બનું છુ. અને જંગલીમાંથી સભ્ય બનુ છુ. હુ પ્રતિજ્ઞા કરૂ છુ કે હુ આ હૉલના અન્ય વિદ્યાર્થીઓની આજ્ઞા શિરસાનઘ કરીશ. તેમના સુખમાં સુખ અને તેમના દુઃખમા દુઃખ માનીશ સદા સભાના નિયમોનુ પાલન કરીશ અને સ્નેલહૉલના ગુણ ગાઇશ!"

પાઠકોને જણાવવાની આવશ્યકતા નથી કે વ્યાખ્યાન આપતી વખતે પણ જાપાનીની પીઠપર તડાતડ લાકડીના સપાટા પડતા હતા.

વ્યાખ્યાન થઇ રહ્યા પછી તેને ચાલીસ ગજના અંતરપર લઇ જઇને ઉભો રાખવામાં આવ્યો. ત્યાથી તે ઘુટણીએ ટેકતો ટેકતો ન્યાયાધીશના પ્લેટફૉર્મની પાસે આવી પહોચ્યો. ત્યા એક કાગળ અને એક પેન્સિલ રાખવામા આવી હતી, આ પેન્સિલ વતી તેણે પોતાનું નામ કાગળપર લખ્યુ આ કામ જરા મુશ્કેલ હતું આંખો બંધ હતી, ઘુટણીએ ચાલી ચાલીને કાગળ શોધવાનો હતો અને ઉપરથી લાકડીનો માર પડતો હતો. આ એક અજબ પ્રકારનો તમાશો હતો. અસ્તુ તત્પશ્ચાત્ તેની આંખ ખોલી નાખવામા આવી, તેનું મુખ ધોવામાં આવ્યુ. પછી સર્વે જુના વિદ્યાર્થીઓએ પ્રેમપૂર્વક તેની સાથે હાથ મેળવ્યા અને તેને પોતાનો કરી લીધો. આ દશા ઇતર અનઘડ વિદ્યાર્થીઓની પણ થઇ. જ્યારે સર્વેનો પ્રવેશ સંસ્કાર થઇ ચૂક્યો ત્યારે મિઠાઇપર ખૂબ મારો ચાલ્યો

આવાજ પ્રકારના સંસ્કારો કોલંબિયા, હાર્વર્ડ આદિ વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પણ પ્રચલિત છે. કોઇ સ્થળે સંસ્કારની રીતિ સખ્ત છે. અને કોઈ સ્થળે નરમ છે. એરિઝન સંસ્થાનના વિશ્વવિદ્યાલયમાં અનઘડ વિદ્યાર્થીઓપર પુષ્કળ કામોની જોખમદારી નાખવામાં આવે છે. યદિ કોઈ વિદ્યાર્થી આજ્ઞા માનવામાં આવુ પાછુ કરે તો તેને વસ્ત્ર સહિત નદીમા હડસેલી મુકવામા આવે છે, અથવા તો પકડીને નહાવાના ટબમાં નાખી દેવામા આવે છે, અને ઉપરથી ઠંડા પાણીનો નળ છોડી મુકવામા આવે છે આ પ્રમાણે હર પ્રકારે તેને સીધો કરવામા આવે છે.

અમેરિકાના નિર્ધન વિદ્યાર્થીઓનો પરિશ્રમ.

સત્યદેવ જ્યારે શિકાગો યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરતા હતા ત્યારે ત્યા ડેશન નામનો એક છોકરો વિદ્યાભ્યાસ કરવાને આવ્યો. તેની પાસે કેવળ બાર આનાના પૈસા હતા શિકાગો એક એવુ શહેર છે કે જ્યા પગલે પગલે ખર્ચને રૂપૈયા જોઇએ છીએ. એક પાઉં ખરીદવાને માટે અઢી આના જોઇએ છીએ આઠ આના વગર હજામત પણ થતી નથી. જો બાલ કપાવવા હોય તો દોઢ રૂપૈયા વિના ચાલતું નથી. આવા શહેરમા એક છોકરો

બાર આનાના પૈસા લઇને યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરવાને આવ્યો. અમેરિકાની યુનિવર્સિટીઓમાં નોકરી અપાવનારૂં ખાતું હોય છે, તેને અંગરેજીમાં Employment Bureau કહે છે. ડોરાને ત્યાં જઇને કામની તપાસ કરી. ત્યાંના અધ્યક્ષે ડોરાને પુછ્યું:—

તમે હોટેલમાં વાસણ માંજવાનું કામ કરશો?

ડોરાન ઉત્સાહી છોકરો હતો તેણે ઝટ કહ્યું:—હા સાહેબ, હું દરેક પ્રકારનું કામ કરવાને તૈયાર છું. આ સાંભળી અધ્યક્ષ અતિ પ્રસન્ન થયો અને તેણે ડોરાનની પીઠ થાબડી તે દિવસથી ડેરાન માસિક સાઠ રૂપૈયાનો પગાર અને ભોજન એ સરતે હોટેલમાં વાસણ માંજવાનું કામ કરવા લાગ્યો. ચાર વર્ષ પર્યંત તે નિર છોકરો શિકાગો વિશ્વવિદ્યાલયમાં રહ્યો. તેણે ઘેરથી એક પૈસો પણ મંગાવ્યો નહિં. તે પોતાના હાથે મજુરી કરી હરેક પ્રકારનાં કષ્ટ સહન કરી વિદ્યાભ્યાસ પૂર્ણ કરી બી. એ. ની પદવી મેળવી પોતાને ઘેર ગયો. વિચાર કરો કે આ યુવક અને આપણા યુવકોમાં કેટલું અંતર છે.

સત્યદેવ સન ૧૯૦૬ના જુન માસમાં શિકાગો વિશ્વવિદ્યાલયમાં હતા તે વખતે તેમની પાસે રૂ. ૧૫૦) હતા તે ખર્ચાઈ ગયા પછી પૈસાની જરૂર હોવાથી, તેઓ લખે છે કે, "હું નોકરી અપાવનાર ખાતાના અધ્યક્ષની પાસે ગયો મને જોઇને તે અધ્યક્ષ બોલ્યો:-

"તમે હોટેલમાં વાસણ માંજવાનું કામ કરશો?"

'તેના શબ્દો મને વજ્રપાત સમાન લાગ્યા. હું માથું ખંજોળવા લાગ્યો, કારણકે મારા કુળમાં કોઇએ કદી પણ આવું કામ કર્યું નહોતું. અધ્યક્ષે જ્યારે મને ચુપ દીઠો ત્યારે સ્મિત કરીને બોલ્યો:—" તમારા દેશમાંતો વાસણ માંજનારાની જુદી જાતિ છે કે કેમ?"

હા સાહેબ મેં ધીમેથી ઉત્તર આપ્યો.

અધ્યક્ષ:—" હવે અહીંઆં અમેરિકામાં તો તમારે સર્વ પ્રકારની મજુરી પ્રેમની દ્રષ્ટિથી જોવી જોઇએ. "

મેં કંઇ પણ ઉત્તર આપ્યો નહિ. હું ચુપ ચુપ મ્હારા ઓરડામાં આવ્યો. જ્યારે બે દિવસ વ્યતીત થઇ ગયા અને કોઇએ પણ મારી ખબર ન લીધી તેમજ પેટમાં કુરકુરીયાં બોલવા લાગ્યાં ત્યારે હું પુનઃ તે અધ્યક્ષની પાસે ગયો. મને જોઇને તેણે જરા સ્મિત કર્યું. જ્યારે મેં નોકરીના સંબંધમાં પુછ્યું ત્યારે તેણે અતિ સ્નેહથી મજુરીની મહત્તા સમજાવી અને હોટેલમાં કામ કરવા મોકલી દીધો.

સાંજનો સમય હતો, લોકો હોટલમાં આવજા કરી રહ્યા હતા. હોટલની સ્વામિની, સર્વ કામ ઉપર જાતે દેખરેખ રાખતી હતી. રસોડાની પાસેના ઓરડામાં એક નાનોસરખો હોજ હતો. તેમાં બે નળ લાગેલા હતા; એક ગરમ પાણીનો ને બીજો ઠંડા પાણીનો તેની પાસેજ એક ઉંચું સ્થાન વાસણ ધોવા માટે બનાવવામાં આવ્યું હતું. તેની પાસે ઉભો ઉભો હું વાસણ ધોઇ રહ્યો હતો. નોકરો વાસણ લાવી લાવીને તે સ્થાનપર મૂક્યા કરતા હતા. એક મોટા વાસણમા ગરમ પાણી અને સાબુ નાંખેલો હતો. તેમાં બીજીવાર વાસણ ધોવામાં આવતાં. એને પછી ટુવાલથી લુંછી નાંખી અભરાઇપર મુકી દેવામાં આવતાં હતાં.

(અપૂર્ણ.)

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
अरविन्दनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧૦ મું.] મે ૧૯૧૭. [અંક ૫ મો.

THE VIS MEDICATRIX NATURŒ.

OR

THE HEALING POWER OF NATURE.

(By Dr. Harry Campbell).

One of the first lessons the young physician has to learn—too many never learn it at all—*is the limitation set by Nature upon his therapeutic measures.* He has to grasp this primal fact—that She herself is the greatest physician, and compared with hers, his powers are feeble and insignificant. The potency of the *vis medicatrix naturæ,* the importance of relying upon it chiefly, of allowing it full scope, and not for ever, by fussy interference, impending its beneficient action, was brought home to me early in my medical career. Disease is a variation from the normal stable state, and the organism shows a tendency to revert to that normal stable state when placed under normal conditions such as are afforded by warmth, fresh air, and suitable food. In each case the pendulum which has swung from the position of equilibrium tends to settle back in it, this backward swing in the case of disease being the work of the *vis medicatrix.*

"In other words, Nature is infinitely wiser in Medicine and Surgery (but especially in the former) than we are wont to conceive. She has a complete system of her own, and compared with her share in the healing process *ours is small indeed.* If once we get thoroughly imbued with this idea, and if we realize how crude and impotent are even our most delicate and successful methods compared with the efficiency and refinement of hers, we shall be the more inclined to trust to her wonderful healing power, always seeking to give it the fullest scope and scrupulously abstaining from lightly employing means of our own, lest unwillingly we interfere with her work and only hinder where we hoped to help. The surgeon is much less likely to err in this respect than the physician. He removes a piece of dead bone, pulls out a dead tooth, opens an abscess, and in all this he is acting in perfect conformity with nature's own methods, only doing quickly what she must perforce do slowly. But though in such cases the results are obvious, and unmistakable, how small and insignificant is the surgeon's share in them compared with Nature's! To Nature is assigned the infinitely more difficult task of repairing the injury inflicted by the operator himself in his effort at relief; and did she fail in her part the patient would assuredly die, in spite of the removal of the irritant, the primary source of all trouble. For, consider how violent is the injury which he inflicts; bone is shattered, muscle, nerve, and connective tissues are rent, vessels torn, blood is poured out in profusion——all is chaos and confusion. But under the *magic of Nature's touch* out of that chaos and confusion order is swiftly and unerringly restored; armies of cells are engaged in the work of repair; and silently, slowly, with an adaptation of means to end a thousand times more exquisite than the utmost refinement of skill on the part of the surgeon, whose wrench, however deft, is coarse to brutality compared with Nature's imperceptible methods, the wounded tissues are repaired, and an architecture is built up again, infinitely more delicate and elaborate than anything that human ingenuity could devise. And all this is done so unobtrusively, unfalteringly, and painlessly, that we accept the ultimate result as a matter of course giving little or no thought to the means by which it has been effected. But if in Surgery the *vis*

medicatrix play so large a part, how vastly greater is that which it plays in Medicine? Here, in the large majority of cases, Nature effects the cure unaided, and even in those instances, in which the physician does good, his share in the healing process is but small. Take valvular diseases of the heart (on the treatment of which we are wont to pride ourselves), and consider the accurate re-adjustments which take place as regards hypertrophy and dilatation of the cardiac chambers, and changes in the valves themselves.

And so it is with every disease which the physician is called upon to treat. Nature puts into operation special curative methods of her own. There is, so to speak, a great physician resident in each organism——a body physician, in fact——who treats every illness in a special way, and we must beware that we in no way interfere with that wise healer, nor arrogantly seek to teach her a lesson; rather let us work with her on her own lines and with open mind humbly learn of her..... . . .I am merely seeking to emphasize an important principle, and it will be sufficient if I call to mind what we have recently learned concerning the antitoxins. And what does this amount to? What but that the organism actually manufactures and administers medicine to itself! All the great physicians of our time have grasped the fact——and it is more than half the secret of their greatness——that Nature is the chief healer, and that many diseases are recovered from quite as readily without treatment as with it. This is why it is generally found that, as the physician grows older, his methods become simpler, that he abandons drug after drug, method after method, and finally settles down into a plan or treatment which we can best characterize as based on the slightest possible interference with Nature. The young physician, crammed with theory and all the "-ologies," not unnaturally attempts to put into practice the knowledge he has laboriously acquired, and but too often it is to the great detriment of his patients. Over-assiduous, or rather over-officious, with the officiousness of inexperienced zeal, he must for ever be intermeddling, seeking to force Nature's hand rather than, as he should to supplement her work. He is helmsman——so he ingeniously believes——of a storm-driven

ship in dangerous waters, and his is the task to steer clear of the rocks and shoals. Accordingly, daily, nay even hourly, he worries his poor patient with treatment of some kind; if temperature rises he must reduce it; if there is diarrhœa, he must stop it; or if there is profuse sweating, this also must be checked. Eventually the patient recovers, and the physician fondly deludes himself that the recovery is due to his skill; whereas in all probability it would have been as quick, perhaps quicker, if after a few simple directions the patient had been left to the ministrations of a good, sensible nurse."

From Dr. Harry Campbell's "*On Treatment,*" as quoted by Dr. A. M. M. Mudaliar in his "*Home Hygiene,*" and also in the "*Madras Standard.*"

The Dangers of the Diagnostic Injection of Tuberculin.

Under the above heading "The Lancet" for November 18th, contains the following letter :—

To the Editor of "THE LANCET".

SIR,

BY their interesting note in "The Lancet" of October 28th, on the "Occasional Absence of a Rise of Temperature following the Administration of Diagnostic Doses of Tuberculin to Tuberculous Persons", Dr. D. Forbes and Dr. C. W. Hutt have, I hope, hammered another nail into the coffin of the diagnostic injection. Probably they would have found a febrile reaction had they measured the temperature in the rectum every two hours (the night included) during the first 30 hours. Occasionally a tuberculous patient's temperature may be normal or subnormal all day, and may become febrile only for a short time about midnight. But if we accept the writers' contention as proven, the diagnostic injection, which practically every sanatorium physician of experience regards as very dangerous, is convicted of being misleading

also. I have known a hypodermic injection of a few drops of water provoke a typical tuberculin reaction: and if, on the other hand, a large dose of tuberculin occasionally provoke no febrile reaction in a tuberculous subject, why continue to play with this edged tool? It may, indeed, occasionally be necessary for the civilian practitioner to risk a diagnostic injection so as to convince the military authorities that a recruit is tuberculous More's the pity, for there are plenty of cases on record in which rapid progress of the disease began directly after a diagnostic injection. The victim in such a case is surely entitled to feel almost as aggrieved as the mediæval ladies who established their innocence of witchcraft at the cost of drowning.

I am, Sir, yours faithfully,
Claude Lillingston.

Peppard Common, November 9th, 1916
From "The Vaccination Inquirer,
December 1st, 1916.

Health Alphabet.

(By Roy M. Nix and J. Ford, Booneville, Ark)
(in The Journal of the Outdoor Life)

A is for Aches, no one should own.
B is for breathing to give the lungs tone.
C is for Coughing, we must expel
D is for Dentist who keeps teeth good and well.
E is for Evils, foul air and dirt.
F is for Fresh air, abundance can't hurt.
G is for Grounds where boys and girls play.
I, for Infection from Public Drinking Cups.
J is for Joy in bubbling brooks
K is for Knowledge in rules of good health.
L is for Lungs, in soudness there's wealth
M is for Milk when it's quite pure.
N is for Nurses, your health to insure.
O is for Oxygen, you never find in crowds.

P is for Pencil, in the mouth not allowed.
Q is for Quiet, which all sick people nead.
R is for Rest as part of our creed
S is for Sunshine in killing germs each day.
T is for tooth-brush, used three times a day.
U is for Useful health rules in the schools.
V stands for Value of learning these rules.
W, for Worry,——cut it out, it does harm.
X stand for Excess, do not indulge in any form.
Y stands for Youth, start now and grow strong.
Z stands for Zest——help the good work along.

સંન્યાસીનું સ્તોત્ર.

શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય પૂજ્યપાદ બ્રહ્મલીન મહાત્મા શ્રી વિવેકાનંદ સ્વામીકૃત ઈંગ્રેજી કાવ્યનો અનુવાદ.

હરિગીત.

જે દૂરના સ્થાને કદાપિ ન વિઘ્નબાધા વિચરતી,
ધન, કીર્તિ, સુખ-આશા ન જેની શાંતિને સંહારતી;
જ્યાં જ્ઞાનસરિતાનો પ્રવાહ પ્રબળ વેગે પ્રવહતો,
જ્યાં સત્ય ને આનંદનો અવિકૃત પ્રભાવ સદા છતો;
એવા મહા ઘન વન અને ગિરિગુહામાં જન્મેલ તું,
હે મંત્ર ! જાગ્રત થઈ હૃદયમાં મોદથી અતિ ખેલતું;
ગંભીર સંન્યાસિન્ ! કહે ઉચ્ચ સ્વરે એ મંત્રને,
છે નામ જેનું "ૐ તત્સત્ ૐ" એ સુખ તંત્રને.

સંસારમા જે નીચતાથી બાધતા દુઃખે તને,
તે કૃષ્ણ ને નિર્મૂલ્ય ધાતુનાં બનેલાં ત્યમ અને;
ચલકાટવાળા સ્વર્ણનાં સંહાર જે જે બંધનો,
સારૂં નઠારૂં પ્રેમને ધિક્કાર, એ સહુ દ્વૈતનો–
સંહાર કર સત્વર અને મનમાંહિ માની લે સદા,
છે દાસ અંતે દાસ-તે પરતંત્ર-મુક્ત નહિ કદા;
હોયે ભલે ને કનકનું, તોયે અવર બંધન ગણો,
તે લેશ દુઃખદ લોહ બંધનથી ન-માટે તે હણો;
સાહસી સંન્યાસિન્ ! પ્રબળ એ મંત્રના ઉચ્ચારથી,
જે "ૐ તત્સત્ ૐ" નામે જ્ઞાત બળ અવિકારથી.

હુત-અંધકાર વિદાર, મિથ્યા વાંચ્છનાને માર તું,
જે દાખવીને તેજ ઘસડે અંધકારે-ધાર તું;
જીવન પિપાસા મારી દે, તે સર્વદા અથડાવતી,
[1]સંભવ-મરણના ચક્રમાં, આત્મા ભ્રમે ભટકાવતી,
મનનો વિજેતા તેજ સાચો ભવ વિજેતા માનજે,
આ વિશ્વ બાધાને ન તેથી કોઇ કાળે વશ થજે;
અવિકાર ને આનંદદાયક કર સદા તે ગાન જે,
છે "ૐ તત્સત્ ૐ" નામે મુક્તિમાં[2] બહુ માન જે. ૩

"જે જેવું વાવે લણે તેવું," એ ભવે બોલાય છે,
કારણ પ્રમાણે કાર્યનું પરિણામ પણ દેખાય છે,
પરિણામ ઉત્તમ કાર્યનું ઉત્તમજ નિશ્ચિત થાય છે,
ને અવરનું છે અવર, એ સંન્યાસ નહિ લોપાય છે;
ને રૂપધારી બંધનોમાં બદ્ધ રહે એ નિયમ છે,
પણ રૂપ નામ ઉભયથકી આત્મા પૃથક નિર્નિયમ છે;
આત્મા સદા છે મુક્ત ને તું તેજ આત્મસ્વરૂપ છે,
એ જાણી વદ તું "ૐ તત્સત્ ૐ" કે તદ્રુપ છે. ૪

માતાપિતા, ભાર્યા અને સંતાન મિત્ર વિભેદથી,
જે વ્યર્થ સ્વપ્નો દેખતા, તે જાણતા સતને નથી;
છે જાતિભેદવિહીન આત્મા, પિતા કોનો કોણ છે?
વળિ પુત્ર કોનો, મિત્ર કોનો, શત્રુ કોનો કોણ છે?
જ્યાં એકતાનો ભાવ છે, ત્યાં સર્વમાં આત્મા વસે,
અસ્તિત્વધારી કોઇ પણ આત્માથી ભિન્ન નહિ દિશે;
તે આત્મા તે તુંજ છે, ગંભીર સંન્યાસિન્! મહા,
વદ ભાવ પૂર્વક "ૐ તત્સત્ ૐ" જે છે બંધ-હા. ૫

છે એક તે સર્વત્ર જે છે મુક્ત-જ્ઞાતા-આત્મા,
તે રૂપનામવિહીન ને અકલંક સમ પરમાત્મા;
એમાંજ માયા છે વસી, જે સર્વ સ્વપ્નો દેખતી,
છે એજ સાક્ષી, એજ વળિ નિ:સર્ગ, જેની વિભા અતી;
તું જાણ કે, તું તેજ છે ને ગગનભેદક ગીતથી,
ઉચ્ચારજે તે "ૐ તત્સત્ ૐ" શબ્દો પ્રીતથી. ૬

જે વસ્તુના તું શોધમાં છે, મુક્તિ તેનું નામ છે,

૧ સંભવ-જન્મ, જન્મવું તે. ૨ બહુ માનયુક્ત-માનવાળી, મહત્વાન.

તે આપવાનું મિત્ર કે સંબંધીનું નહિ કામ છે;
આ લોક કે પરલોકમાં, ત્યમ પુસ્તકે કે મંદિરે,
મળતી નથી એ મુક્તિ, મિથ્યા શોધમાં તેની ફરે;
ઉન્નતિ-સુમાર્ગે ખેંચનારી દોરી છે તવ હસ્તમાં,
બંધન તજી દોરાઇ જાજે મુક્તિ માર્ગ પ્રશસ્તમાં;
ઉન્માદથી તું બોલજે ઉન્મત્ત સંન્યાસિન્ ! સદા,
તે "ૐ તત્સત્ ૐ" તો પામે કદા નહિ આપદા. ૭
ધર ભાવના એવી હૃદયમાં, 'સર્વ શાંતિ પામજો,
કો પ્રાણીને મારા થકી લવ માત્ર દુઃખ નહિ થજો;
ઉન્નત તથા અવનત સકળનો હું જ આત્મા એક છું,
આ લોક કે પરલોક-જીવનથી સદા વ્યતિરેક છું.
આ ભૂમિ, સ્વર્ગ તથા નરક, આશા અને ભય સકળનો;
મેં ત્યાગ કરિને, મોદથી છે મંત્ર લીધો અકળનો;'
એ ભાવથી બંધન બધાં કાપી, સદા ઉચ્ચારજે,
તે "ૐ તત્સત્ ૐ" મંત્રજ મુક્તિનો અધિકાર જે. ૮
આ દેહ જીવે કેમ ચાલે, એ ન લેતો ધ્યાનમાં,
દે વિચરવા તેને સદા, કર્માનુસાર પ્રયાસમાં;
અર્પે ભલે કો પુષ્પમાળા, દેહને કોઇ દમે,
ઉચ્ચારવો નહિ શબ્દ એકે, રાખવી નહિ હમગમે;
જ્યાં સ્તુત અને સ્તુતિકાર તેમજ નિંદ્ય નિંદક એક છે,
ત્યાં સ્તુતિ અને નિંદાનું અસ્તિત્વ જ કદાપિ ન શક્ય છે;
એ ધારણાથી શાંત થા, ને બોલ સંન્યાસિન્ ! ખરે,
તે "ૐ તત્સત્ ૐ" જે તવ તાપ સઘળા પરિહરે. ૯
ધનનો મનાતો લોભ ને વૈભવપિપાસા જ્યાં વસે,
ત્યાં સત્યનો સંચાર થાતો કોઈ કાળે નહિ દીસે;
સ્ત્રીમાંહિ જે જન લુબ્ધ છે, તે પૂર્ણતા નથી પામતો,
...રે નહાનુ પણ ધારિ જેણે, તે કદા ન વિરામતો;
...ર કર ની શૃંખલાથી બદ્ધ જે નર હોય છે,
... અંતે યાદ્રાગમાંથી નીકળે નહિ કોય છે;
... ને ક...ણંધનો, વદ ભાવિ સંન્યાસિન્ ? ભલે,
તે ...ખદ તૂ ૐ" નો, જે મંત્ર સૌખ્યદ તે હલે. ૧૦
હે મિ...ઠ સ્થાનને તું ગૃહ કદાપિ ન માનતો,
આશ્રય તને મળશે ન ક્યાંયે સુખદ કે મત માનતો;

આકાશ તવ ગૃહછત્ર છે, તૃણભાર તે શય્યા ખરી,
ને ભાગ્ય આપે વર અવર તે ખાન માટે ભાખરી;
જે સત્ય આત્મા જ્ઞાનથી નિજરૂપને જાણી ગયો,
તે ખાનપાન વિભેદથી છે સર્વથા મુક્તજ રહ્યો;
પ્રવહંતિ સરિતરૂપ થા, નિગ્રહી સંન્યાસિન્ તથા,
તે "ૐ તત્સત્ ૐ" નો ઉચ્ચાર કર નાશે વ્યથા. ૧૧
સુણ, સત્યના જ્ઞાતા તને થોડાજ મળશે માનવી,
ધિક્કારશે તેઓ તને જે છે મનુષ્યો દાનવી;
પણ કોપ તે માટે ન મનમાં કોઇ કાળે લાવવો,
જઈ ભિન્ન ભિન્ન સ્થળ મહીં વિજ્ઞાનદીપ જગાવવો;
સુખ કામના ને દુઃખની ભીતિ વિના સંસારમાં,
માયા પટલ–અજ્ઞાનતમમાંથી મનુજ–ઉદ્ધારમાં,–
યત્નો કરી સુખ દુઃખથી તું રહિત સંન્યાસિન્ ! બની,
ધર 'ૐ તત્સત્ ૐ' ચિત્તે, ભાવના એ મંત્રની. ૧૨
યાવત્ વિનષ્ટા કર્મસત્તા થાય પૂરી મૂળથી,
ને મુક્ત આત્મા સર્વથા, ત્યજ મંત્ર એ નહિ ભૂલથી;
અંતે ન રહેશે જન્મ મૃત્યુ, અહંત્વં એ ભિન્નતા,
ને ભાગશે ઇશ્વર મનુજની ભિન્નતાની ખિન્નતા,
જે અહં તે સર્વ થશે, હું સર્વ છું, એ ભાવના,
આ વિશ્વ સઘળું બ્રહ્મમય છે, એ થશે પ્રસ્તાવના
તું જાણકે તું તેજ છે, વિજ્ઞાનિ સન્યાસિન્ ! ભલા;
એ "ૐ તત્સત્ ૐ" ની છે સુપ્તિમાં જાગૃત કલા. ૧૩

મૂળ ઇંગ્રેજીમાં લખાયલા આ સંન્યાસિસ્તોત્રની પ્રાસાદિક રચના, તેમાં ભરેલા વૈરાગ્ય અને બોધવિષયક વિચારો, તેની કોમલ શબ્દશૃંખલા, યમકચાતુર્ય કંઠમાધુર્ય અને પ્રત્યેક પદના અંતે આવતો "ૐ તત્સત્ ૐ" એ મંત્ર, ઇત્યાદિ સાંભળીને પ્રેક્ષકોનાં મન એકાએક આનંદથી સુપ્રસન્ન થઇ ગયાં. એથી ઇંગ્લંડના લોકોના હૃદયમાં સ્વામી વિવેકાનંદનો એવો પ્રબળ પ્રભાવ પડી ગયો કે, ભાગ્યેજ કોઇપણ વક્તાનો એવો પ્રભાવ પડ્યો હશે ભાષણનો પ્રારંભ થયો. શાસ્ત્ર, વિદ્યા અને જ્ઞાનમાં ઇંગ્લંડના લોકો શ્રેષ્ઠ; અને વક્તૃત્વ, વૈરાગ્ય, આત્મજ્ઞાન અને ઇશ્વરના પ્રસાદમાં સ્વામી શ્રેષ્ઠ હતા, તેમજ સર્વયોગ, સર્વભક્તિ, સર્વશાસ્ત્ર અને સર્વતત્ત્વોમાં જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ મનાય છે, એ ત્રિપુટિનો અહીં એકત્ર યોગ થયો, એટલે સ્વામીના ભાષણની શ્રેષ્ઠતા કેટલી બધી હોવી જોઇએ, એની કલ્પના વાચકોએજ કરી લેવી કારણ કે, મારામાં તેના વર્ણનની શક્તિ નથી. એ જ્ઞાનયોગ વિષયક વ્યાખ્યાનોની સંખ્યા પંદરની છે અને તેનો એક મોટો ગ્રંથ થયેલો છે.

વૈદિક પ્રાર્થના.

લેખક પંડિત ભોળાનાથ શર્મા—વરસોડા.

यज्जाग्रतो दूर मुदैति दैवं तदुसुप्तस्य तथैवैति

दूरङ्गमज्ज्योतिषाञ्ज्योतिरेकं तन्मे मनं शिवसंङ्कल्प मस्तु

यजुर्वेदे अध्ययः ३४. मंत्रे १

अन्वयः यत–जाग्रतः–दूरं–उदैति–दैवं–तत्–उ–सुप्तस्य–तथा–एव–एति–दूरङ्गमम्–ज्योतिषाम्–एकं–ज्योतिः–तत्–मेमनः–शिव संकल्पम्–अस्तु.

ગુર્જરીમાં અનુવાદ.

મન્દાક્રાન્તા.

જે જાગ્રતમાં ઘડિપળ સમયે [1]સેંકડો કોષ જાતું,
ને નિદ્રામાં " અટલ સરખું " [2]શાન્તિને પ્રાપ્ત થાતું;
[3]આદ્યાન્તાદિ સમય ગ્રહતું [4]જ્યોતિનું જ્યોતિ સારૂં,
થાજો એવું મનડું સહજે શુદ્ધસંકલ્પ—મ્હારૂં.

અર્થઃ—જે મન જાગ્રત કાળમાં ઘણું દૂરનું દૂર ચાલ્યું જાય છે. તથા અન્ય ઇન્દ્રિયોને પ્રકાશ આપનારૂં છે–એજ મન નિદ્રામાં પાછું આવીને અવિચળ જેવું જણાતું લીન થઇ જાય છે. ઘણાજ દૂરના ભૂતકાળને એ જાણે છે. વર્તમાનને માણે છે. અને ભવિષ્યના ખ્યાલોને ગ્રહણ કરે છે. જ્ઞાન ઇન્દ્રિયોનું ચાલક છે. એક સ્વરૂપ છે. તે મ્હારૂં મન શુદ્ધ સંકલ્પવાળું થાઓ. અર્થાત્ જે જે પ્રકારે અમારી આધ્યાત્મિક આધિદૈવિક અને આધિભૌતિક સમુન્નતિ થાય એ પ્રકારના માર્ગમાં ગમન કરનારૂં–પ્રવૃત્તિમાન–થાઓ.

૧ અર્થાત્ ઘણા દૂર પ્રદેશમાં ચાલ્યું જાય છે. એક પળમાં કરોડો ગાઉ દૂર ચાલી શકે છે.

૨ નિશ્ચેષ્ટિત ભાવવાળું થઇ જાય છે. જે હજારો ગાઉ જનારૂં જાગ્રત કાળમાં હતું તેજ મન પાછુ નિંદ્રામાં એક ગાઉ પણ ચાલી શકે નહિ એવું કોઇ પણ પ્રકારની ચેષ્ટાથી રહીત થઇ જાય છે. જાણે પરમ શાન્તિના સાગરમાં પોઢી રહ્યું હોય એવું થઇ જાય છે.

૩ આદ્ય એટલે ભૂતકાળ–આખી જીન્દગાનીના તમામ ભૂતકાળની ક્રિયાઓનું સ્મરણ કરે છે. વર્તમાન કાળના વિલાસમાં સુખ માણે છે. તેમજ આશાતૃષ્ણાથી બંધાયેલા હજારો સંકલ્પો ભવિષ્યકાળ માટે કરે છે. એ ત્રણ સમયનું ગ્રહણ કરનારૂં મન છે.

૪ જ્યોતિ એટલે જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને એમનું જ્યોતિ એટલે પ્રકાશક.

શ્રી કાલજ્ઞાન.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પૃષ્ઠ ૪૧૬ થી)

લેખક પંડિત ભોળાનાથ શર્મા.

अरुन्धती ध्रुवश्चैव विष्णु त्रीणि पदानिच ॥
आयुर्हीना न पश्यन्ति चतुर्थं मातृ मण्डलम् ॥ ३६ ॥

અર્થ:—અરૂન્ધતીનો તારો તથા ધ્રુવનો તારો, વિષ્ણુના ત્રણ પદના નામે ઓળખાતા તારાઓને જેઓનું આયુષ્ય ક્ષીણ થઇ ગયું છે અર્થાત્ જેમનું મરણ સમીપ આવ્યું છે એવાં માનવ જોઈ શકતાં નથી તેમજ ચોથા માતૃમંડલને પણ જોતાં નથી.

વિવેચન:—આકાશમાં સાત ઋષિઓના સાત તારા હોય છે. એમાંથી બીજો તારો વસિષ્ઠઋષિનો હોય છે. તેમના સમિપમાં નાનકડો અરૂન્ધતીનો તારો હોય છે એ તારાને જેમનું સમિપ મૃત્યુ છે તે જણ જોઇ શકતા નથી એમ સર્વ ગ્રહમંડલ જેની આસપાસ ભ્રમણ કરે છે એવો ઉત્તરમાં રહેલો જે ધ્રુવનો તારો છે એને પણ સમિપ મૃત્યુવાળા જન જોઇ શકતા નથી. એમજ વિષ્ણુનાં ત્રણ પદને નામે ઓળખાતા તારાઓને તથા માતૃમંડળના નામે ઓળખાતા તારાઓને જેમનું મૃત્યુ પાસે છે એના લોકો જોઇ શકતા નથી.

" આ તારાઓને જ્ઞાત ગુરૂપાસેથી ઓળખી લેવા "

ઉત્થાનિકા:—આ પ્રકારે આધિદૈવિક પદાર્થોના અદર્શન ઉપરથી મૃત્યુકાળ જણાવીને આધિ ભૌતિક—શરિરાત્મક પદાર્થો ઉપરથી કાલજ્ઞાન ચિન્હ જણાવે છે.

अरुन्धती भवेत् जिह्वा—ध्रुवो नासाग्र मुच्यते ।
भ्रूमध्येच विष्णुपदं तारिका मातृ मण्डलम् ॥ ३७ ॥

અર્થ:—અરૂન્ધતી જીહ્વા થાય છે, નાસાનો અગ્રભાગ ધ્રુવ તારો છે ભ્રૂકુટિનો મધ્યભાગ વિષ્ણુપદ છે. " ચક્ષુ "ના તારા માતૃમંડલ છે.

વિવેચન:—પંચ ભૂતથી ઉત્પન્ન થયેલા આધિભૌતિક શરીરમાં જીહ્વાનો અગ્રભાગ છે તે અરૂન્ધતી છે. જીહવાનો અગ્રભાગ મુખથી બહાર કહાડવો તે તરફ દૃષ્ટિ કરની જો તે પ્રથમ નિર્મળ ચક્ષુપણાથી જોઇ શકાતો હોય અને પછીથી જોઇ શકાય નહી તો સમિપ મૃત્યુ છે એમ જાણવું. આ શરીરમાં નાસિકાનો અગ્રભાગ છે તેને ધ્રુવતારો સમજવો. ગીતામાં કહ્યું છે કે **संप्रेक्ष्य नासिकाग्रंस्वं** યોગી લોકોએ પોતાના મનને વશ કરવા માટે નાસિકાના અગ્રભાગને મટકાથી રહિત નજરે જોવાનો અભ્યાસ પાડવો. પણ યોગીલોકો પોતાની હમેશાં ધ્યાન સ્થાનીયા નાસાના અગ્રભાગને જોતા નથી ત્યારે પોતાના દેહનો વિલયભાવ થવા સમય આવ્યો એમ જાણે છે. ભ્રૂકુટિના મધ્યભાગમાં વિષ્ણુપદ સમજવું. ભ્રૂકુટિનો મરોડ કરી દૃષ્ટિને ઉર્ધ્વ કરી અવલોકની. ત્યાં રહેલી ભ્રમરો જો દેખી શકાય નહી તોપણ આસન્ન મૃત્યુ સમજવું. તેમજ દર્પણમાં જોતાં જો પોતાના ચક્ષુઓની અંદર રહેલી તારકાઓ જણાય નહી તોપણ સમીપ મૃત્યુ જાણવું.

હવે દર્દીઓની અવસ્થાનું વર્ણન કરવામાં આવે છે.

रसना कृष्णा भवेद्यस्य मुखंवै कुंकुमारुणम् ॥
ईदृशं लक्षणं यस्य तस्य मृत्यु भविष्यति ॥ ३८ ॥

प्राग्वातं नैवनिर्वाणं—न पथ्यं नैवलेपनं
क्रियासाधारणा प्रोक्ता ईदृशेज्वर संवृते ॥४५॥

અર્થ:—જ્વરના આરંભમાં તેને દબાની દેવાની ક્રિયા કરવી નહી. એને માટે દવા કરવી નહી તેમ લેપનાદિ પણ કરવાં નહી. આમ જ્વરના પ્રથમજ દિવસે સાધારણ ઉપચાર કરવા પણ સખત ઉપચાર કરવા નહી.

વિવેચન:—શરીરમાં વિજાતીય મળ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે શરીરસ્થ અગ્નિદેવ તેને કહાડી મુકવા પ્રયત્ન કરે છે, તેને ઘણા લોકો રોગ કહે છે. જે પરમાત્માએ શુદ્ધ મંદિરરૂપ કાયા ઉત્પન્ન કરી છે તેમાં મલિન તત્વો રહી શકતાં નથી. વાગભટની પ્રતિજ્ઞા છે કે અજીર્ણ વિના રોગ ઉત્પન્ન થતો નથી. અજીર્ણ વિના વિજાતીય તત્વોને જીવનતત્વ બહાર કહાડવા યત્ન કરે છે તે વખતે જ્વરની સંજ્ઞા ધારણ કરે છે. માટે કુદરતજ વૈદ્ય છે. કુદરતની ક્રિયામાં આપણી દવા મેળવવી નહી. ॥૪૫॥

વીંછીના ઝેરના ઉપાય.

(લેખકઃ—મંગળ. ગોંડલ.)

હું જેષ્ટ માસમાં પોરબંદર ગયો હતો તે વખતે મારા એક અંગત સ્નેહી સાથે બહાર ફરી ઘેર આવતાં થંડી હવા લેવા બહાર ઓટલાપર ઝાઝમ નંખાવી તે ઉપર તકીયા ગોઠવતાં એક બીજો તકીઓ લઇ ભાઇથીએ ગોઠવ્યો, તે ઉપર મને બેસારવા ઘણો આગ્રહ કર્યો પણ હું તો ત્યા બેઠો નહિ એટલે ભાઇ—મેઠા કે ઠેઠ સાથળના મૂળ પાસે કંઇક કરડ્યું. ઘણી તપાસ કરી છેવટે ઓટલાની કિનાર નીચે વિછુભાઇ જણાયા જેને હેઠે પાડી પ્રભુ દ્વારમાં પહોંચતા કર્યા. હવે તો વેદના વધી. છેવટે રાતે દશ વાગે શું મળે? છેવટે **પેઇન કીલર** કરડેલા ભાગપર ખૂબ ઘસ્યું અને ઉપર નીચે બન્ને બાજુ દોરીથી સખત જકડી. લીધી. એક, બે અને ત્રીજી વખતે ઘસતાં. ડંખ. મૂળમાંથી. ગયો.

માખણ મસળવાથી, લસણ, મૂળાનો રસ મસળવાથી ઝેર ઉતરે છે. આકડાની જડ એક કાનમાં તુરત ખોસે તો ફાયદો થાય.

ડંખને ચુશી ચુશી થુકી નાંખે તો ફાયદો થાય છે ને ઝેર ઉતરી જાય છે અને મેં પણ છેવટે ન ઉતરે તો તેમ કરવા ધારેલ હતું પણ મોઢાંમાં ધારૂં કે ચાંદુ ન હોવું જોઇએ.

ઘોડાવજને ચાવીને જે માણસને કરડ્યો હોય તેના કાનમાં ફુંક મારવાથી ઉતરી જાય છે. મીઠું કે ફટકડીના પાણીનું ટીપું આંખમાં તથા કાનમાં નાખવાથી ઉતરી જાય છે.

અકસીર અને ઉત્તમ ઇલાજ. સ્ટ્રોંગ એમોનીયાનું ટીપુ ડંખ ઉપર લગાડવાથી તેજ ઘડીએ ઉતરી જાય છે. મેં તે વખતે એમોનીઆની તપાસ કરાવી પણ આસપાસ મળ્યું નહિ તો દરેકે તેની એક ઔંસની બાટલી રાખવી અવસ્યની છે. સર્પના ઝેર પણ ઉતારે છે. એમોનીયામાં પાણી મેળવી, ખસ, ખરજવું વગેરે ઉપર તુરત અસર કરે છે, માથાનો દુઃખાવો મટાડે છે.

ગ્રંથસત્કાર.

(અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ઠ ૧૬૦ થી).

આ સાયંકાલ હું કદી પણ વીસરીશ નહિ. તે દિવસેજ મેં અમેરિકાની વ્યાવહારિક ધર્મની શાળામાં પ્રવેશ કર્યો. મારી આંખો ખુલી ગઇ. મને પ્રતિત થવા લાગ્યું કે કોઇ મનુષ્ય માત્ર ધર્મ, ધર્મ, એવી બુમ પાડવાથી ધાર્મિક બનતો નથી. પરંતુ ધાર્મિકતાનો સંબંધ મનુષ્યના વ્યાવહારિક જીવનની સાથે છે. મજુરી કોઇ પણ પ્રકારની હોય, પરંતુ જો તે પ્રમાણિકપણે કરવામાં આવે તો તેનો કરનારો નીચ બની જતો નથી. ખરેખર નીચ તો તે લોકોજ છે કે જે બીજાઓએ પેદા કરેલું ધન ઉડાવે છે, અને પોતાને ઉચ્ચ માને છે. તે લોકો નિર્લજ્જ છે કે જેઓ વારસણુ માંજનાર મજુરને ઘૃણાની દ્રષ્ટિથી જુએ છે. કામ–મજુરી મનુષ્યને નીચ બનાવી શકતી નથી. નીચ તેજ છે કે જેનું અંતઃકરણ મલિન છે, જેને મોટા હોવાનો ઘમંડ છે, અને જે ઇશ્વરનાં પુત્ર પુત્રીઓને પોતાના કરતા નીચ અને જુદાં માને છે.

"તે સાયંકાળને હું કદી ભૂલનાર નથી, ભૂલી શકું એમ નથી. તે સાયંકાળે મેં મજુરીની મહત્તા જાણી. મને ઉચ્ચ વર્ણનું જે જુઠું અભિમાન હતું તે દુર થઈ ગયું. હું મારા દેશના મજુરી કરનાર લોકો પ્રત્યે પ્રેમ કરવા લાગ્યો અને એ પ્રભુની સમક્ષ પ્રતિજ્ઞા કરી કે હું તેમના ઉદ્ધાર માટે યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરીશ."

સ્વામી સત્યદેવે અનેક દુઃખો સુખરૂપ માની સહન કર્યાં છે અને અંતે વિજય મેળવ્યો છે. સત્યદેવ લખે છે કે તે સાયંકાળ ને મજુરીની મહત્તા કદી હું ભૂલી શકું એમ નથી. આ લેખના તંત્રીને પોતાના સત્તર વર્ષની વયમાં હજારો રૂપૈયાના કરજને લીધે અને નોકરી મળવામાં પણ અનેક વિઘ્નો આવતાં તેવા વખતે જે સંકટો સહન કરવા પડયાં છે. વળી ટુંક પગારની નોકરી મલ્યા પછી નિર્ધન અવસ્થાને લીધે કઇ કંઇ વિકટ પ્રસંગોમાંથી પસાર થવું પડયુ છે. તે દિવસો જ્યારે તંત્રી નોંધપોથીનાં પાના ઉકેલી વાંચે છે ત્યારે આબેહુબ તે બનાવો દ્રષ્ટિ સમીપ ખડા થાય છે. દુઃખથી ડરી જઈ નાહિમ્મત થવાથી કે રોદણાં રોવાથી કંઇ ફળ નથી. એમ કરવાથી દુઃખનું બળ વધે છે. હિમ્મત અને મનોનિગ્રહથી આખર દુઃખનું ફળ સુખજ પ્રાપ્ત થાય છે એમ અનુભવ્યું છે. તંત્રીએ કેટલીક વખત આખી રાત નિદ્રા લીધી નથી. વૈદ્યકીય અભ્યાસ કરવામાં અને દિવસે સરકારી નોકરી કરવામાં અને ઓફીસના ટાઇમ પહેલાં લોકોને દવા આપવામાં તથા સારવાર કરવામાં પોતાનો વખત કહાડેલો છે. જો કે આ બધા શ્રમથી તંત્રી એક ધનવાન પુરૂષની ગણનામાં નથી. તો પણ દુખના અને અડચણના પ્રસંગોમાં કેમ ટકી શકાય તેનો તંત્રીને સારો અનુભવ થએલો છે. જીવનનુ ખરૂં સુખ શામાં રહેલું છે તે સમજાયુ છે. અને ધનવાન થવાથી જીવનનું સાર્થક છે કે આપણાથી બનતી મદદ આપી આપણા આત્મ બંધુઓનું દુઃખ નિવારણ કરવામાં રહ્યું છે તે સારી રીતે સમજાયુ છે. ભારત ભૂમિમા અનેક માણસો અસંખ્ય દરદથી પિડાય છે. દવાખાનામાં તહેવારના દિવસોમાં ભરાતા મેળાની પેઠે લોકો દવા લેવા દોડતા દ્રષ્ટિએ પડે છે. તેઓ કુદરતી જીવનની મહત્તા સમજે અને તેવું જીવન, ગાળતાં શિખે અને અનેક રોગનું નિવારણ કુદરતી ઉપાયોથી કરતાં શિખે એવી તંત્રીની પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે.

ઉપર પ્રમાણે સ્વામી સત્યદેવના અમેરિકાના પ્રવાસના વર્ણનમાંથી સાર લખવામાં આવ્યો છે. તે જો કે લાંબો છે તોપણ તેમાં ઘણું જાણવા અને શીખવા તથા અમલમાં મુકવા સરખું છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ત્રીજો—અનુવાદક શ્રીયુત્ વસનજી દયાલજી ગણાત્રા. પ્રકાશક સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય. આ પણ અતિ ઉપયોગી પુસ્તક છે. સ્વામી વિવેકાનંદે અમેરિકાથી સિંહલ દ્વીપ (લંકામાં) ઉતરી ત્યાંથી રામેશ્વર થઇને ભારતનાં અનેક સ્થળોમાં વિચરતાં હિમાલયના અલ્મોરા સ્થાને પહોંચ્યા હતા. એ પ્રવાસ દરમ્યાન જુદાં જુદાં સ્થળોમાં તેમને અપાયલાં માનપત્રો, તેના તેમણે આપેલા પ્રભાવ પૂર્ણ પ્રત્યુત્તરો, તથા સ્વામીજીએ મદ્રાસ પહોંચીને બે વ્યાખ્યાન આપેલાં ત્યાં સુધીનો ભાગ આ પુસ્તકમાં છે. સ્વામી વિવેકાનંદ જેવા મહાન અવતારી પુરૂષનાં આપેલાં ભાષણો વાંચતાં આપણા જીવન ઉપર ચમત્કારિક પ્રભાવ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણા વૈદિક ધર્મની મહત્તા અને સત્યતા માટેની ખાત્રી થાય છે. ભિક્ષુ અખંડાનંદ તરફથી આવાં વિવિધ ઉપયોગી પુસ્તકો બહાર પડે છે, તે જોઇ આનંદ થાય છે. તેમના સ્તુત્ય કાર્ય માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

વનિતા વિનોદઃ—એ નામના માસિકના ૩જા વર્ષના અંક ૨-૩ અમને મળ્યો છે. અધિપતિ અને માલિક માસ્તર કાસમભાઇ સુલેમાન કડી૦ વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૮-૦ છે સ્ત્રીઓને ઉપયોગી થાય એવાં માસિકની ઘણી ખોટ છે તેથી આ કાસમભાઇનું કાર્ય સ્તુતિપાત્ર છે.

સ્ત્રી સુખ દર્પણ સચિત્ર શ્રાવિકા માસિક—પ્રથમ વર્ષનો પ્રથમ અંક રા. રા. દેવચંદ દામજી શેઠ, તંત્રી—શ્રાવિકા અને જૈન માસિક, એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. હિંદ માટે પોષ્ટેજ સાથે વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩-૦-૦ પરદેશ માટે રૂ. ૩-૮-૦ છે. આ માસિકમાં પ્રારંભથીજ ઉત્તમ પ્રકારના લેખો લખાયા છે. સ્ત્રીઓમાં ધર્મ અને નીતિના જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવામાં ઘણે અંશે દેશોદ્ધાર છે. મી. દેવચંદભાઇના આ સત્કાર્યના સાહસ માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

વૈષ્ણવધર્મ પતાકા—સંપાદક અને પ્રકાશક પંડિત માધવ શર્મા, ચંદાવાડી મુંબઇ. વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે રૂ. ૨-૦-૦ આપણા દેશમાં બાલ્યાવસ્થાથી બાલકોને સ્વધર્મનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું હતું એથી દરેક વર્ણનાં બાળકો પોતાના વર્ણાશ્રમ ધર્મનું યથાસ્થિત પાલન કરતાં હતાં. હવે જમાનો બદલાઇ ગયો છે, બાળકોને સ્કુલ કે કોલેજોમાં શિક્ષણ આપવામાં આવે છે, તેમાં ધર્મનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસક્રમ રાખવામાં આવતો નથી જેથી ધર્મ ઉપરની આસ્થા દિનપર દિન કમી થતી જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ આપણા વૈદિકધર્મની મહત્તા અને સત્યતા માટે તેમને સંપૂર્ણ જ્ઞાન ન મળવાના કારણથી ઘણા પરધર્મનો સ્વીકાર કરે છે. તેથી આવા ધર્મ સંબંધી માસિકોની ખાસ જરૂર છે. રા. રા. પંડિત માધવ શર્માનો આ પ્રયત્ન સ્તુતિપાત્ર છે.

રક્ત—લેખક રાધાવલ્લભ વૈદરાજ, સંપાદક આરોગ્ય સિન્ધુ. પ્રકાશક બાંકેલાલ ગુપ્ત, મેનેજર ધન્વંતરી કાર્યાલય, વિજયગઢ. એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં રક્તની ઉપયોગીતા, રક્તની બનાવટ, રક્ત શી રીતે બને છે, રક્તનું સંચાલન, રક્તના અંગ પ્રસંગનું વર્ણન હાલની નવીન શોધોના આધાર સાથે લખવામાં આવ્યું છે. મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦ છે.

ઔપસર્ગિક સન્નિપાત (પ્લેગ)—લેખક રાધાવલ્લભ વૈદરાજ વિજયગઢ જીલ્લા અલીગઢ. પ્રકાશક બાંકેલાલ ગુપ્ત, મેનેજર આરોગ્યસિન્ધુ વિજયગઢ. આ પુસ્તકમાં પ્લેગનું આયુર્વેદીય મતાનુસાર વિવેચન, તે ફેલાવાનાં કારણ, પ્લેગ એ કયો રોગ છે, પ્લેગનું નિદાન

તાવ, ઇત્યાદિ ભયંકર રોગો થઇ બાળક મરણને શરણ થાય છે.

પુખ્તવયનાં બળવાન અને નીરોગી માણસ પણ દિવસમાં બે અથવા ત્રણ વખત ભોજન લે છે; અને તે કરતાં વધારે વખત તેને ભોજન કરવાની ભાગ્યેજ જરૂર પડે છે. કારણ તેનો ખોરાક પાચન કરવાને હોજરીને ચાર પાચ કલાક લાગે છે. છતાં ધાવતાં બાળકને તેની માતા દિવસમાં ઘડીએ ઘડીએ સંખ્યાબંધ વખત ધવરાવે છે તેથી તે બાળકની હોજરીમાં અવ્યવસ્થા થઇ તેને અનેક રોગ થાય છે.

બાળકને પેટમાં અપચાથી ચુંક આવતી હોય ને જો રૂવે તો માતા તુરત તેને છાનુ રાખવા ધવરાવે છે, અને અજીર્ણમાં વિષ ભોજન જેવું કરે છે. કાનમાં દુઃખતું હોય, ગાળુ દુઃખતું હોય, કે બીજો વ્યાધિ થયો હોય કે તાવ આવવાથી બાળક રડતું હોય તો પણ તેનું ઔષધ તો તેની માતા તેને ધવરાવવાનુજ સમજે છે. અને આવા અવિચારી કામથી અનેક રોગોને આમંત્રણ કરે છે.

બાળકોને નાનપણમાંથી જે ટેવ પડી હોય તે મોટપણમાં દૃઢ થઇ જાય છે. મેં કેટલાંક સ્થળે એવાં બાળકો જોયાં છે કે તે સવારમાં ઉઠયા બરાબર કેટલીક વાર રડે છે. અને તેની માતા તેને ઉંઘાડવા સારૂ જોરબંધ ઘોડીયાને હીંચકા નાખતી અને ધમકાવતી હોય છે. અગર તો રીસ ચઢાવી તેના સૂતેલા બાળકને ખોઇયાની બહારથી લપડાકો મારતી અને ગાળો ભાંડતી હોય છે. બાળક પણ માતાપિતાનો મનોભાવ તે છેક નાનું હોય છે ત્યારથી સમજે છે. ચાર ૭ માસનાં બાળકને આપણે પ્રીતિથી ખોળામાં લઇ તેને હસાવવાનો પ્રયત્ન મુખાકૃતિથી કે બીજી રીતે કરીએ છીએ તે ભાવ સમજી તે હસે છે. તેજ પ્રમાણે તેને ધમકાવીએ છીએ કે ક્રોધ ચઢાવી તેના તરફ કરડી નજર કરીએ છીએ તો તે રોવા લાગે છે. વિચારનાં આન્દોલનોની અસર દરેક પ્રાણી પદાર્થ ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. બાળકોને જો નિયમિત સમયે ધવરાવવાની, નવરાવવાની કે, ઉંઘાડવાની ટેવ પાડી હોય તો તેજ વખતે બાળક ધાવવા માટે કે ઉંઘવા માટે પોતે બોલી શકતું ન હોય તોપણ પોતાનો ભાવ રોઇને બતાવી શકે. પરંતુ માતાઓ તેમ કરતી નથી. બાળકને રાતે પથારીમાં સોડમાં લઈ સુઇ જાય છે. તેથી બાળક વારંવાર ધાવ્યા કરે છે. માણસ જેમ ખા ખા કરે છે તેમ તેમ તે અત્યાહારી થઇ જાય છે, તેમ બાળકની પણ તેવીજ સ્થિતિ થઇ જાય છે. રાતે વધારે ધાવવાથી તેનું પેટ તડાતુમ જેવું થાય છે, સવારમાં અજીર્ણ જણાય છે અને ઝાડા વગેરે થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓના સ્તન ઘણાં મોટાં હોય છે. રાતે નિદ્રામાં બાળક ધાવતુ હોય તે વખતે તેના મોં ઉપર વજનદાર સ્તનનો ભાર પડવાથી કેટલીક વખતે બાળકને શ્વાસાવરોધ થઇ ગુંગળાવાથી મરણ નિપજ્યાના દાખલા પણ મળી આવે છે. ગાય ભેંસનાં વાછરડાંને પણ ગાય ભેંસના આંચળમાં જેટલુ દુધ હોય તેટલું બધું એકદમ ધવરાવવામાં આવતું નથી કારણ કે તેમ કરવામાં આવે તો તેને આફરો ચઢે છે (પેટ ચડે છે) અને માંદું પડી જાય છે.

બાળકોને ઉછેરવા સંબંધીના અજ્ઞાનને લીધે આજ સુધી તંત્રીને જે જે દુઃખદ અનુભવો થએલા છે તેવા પ્રસંગોમાં બીજાને પણ અવસ્ય થએલા હોવા જોઇએ. કારણ આવા અજ્ઞાનના પરિણામે બાલ્યાવસ્થામાંજ બાળકો અતિસાર વરાધ કે તેવાંજ બીજા ભયંકર દરદોથી દુઃખી થઈ ગુજરી જતા તેમના જોવામાં આવ્યા હશેજ.

સુયોગે ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે અમદાવાદમાં નવ જીવનાલયની સ્થાપના કરી અને નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી રોગો નિવારણ કરવાની શરૂઆત કરી ત્યારથી આ વિદ્યા તરફ મારૂ ધ્યાન પણ ખેંચાયું, અને બાળકોને વિવિધ પ્રકારના રોગ શા માટે થાય છે અને ઘણાં બાળકો બાર મહીના કે બે વર્ષનાં થતા પહેલાં કેમ ગુજરી જાય છે તેનાં કારણો, સમજવા માટે એ સંબંધીનાં પુસ્તકો વાંચી અનુભવ કરવા મારૂ મન દોરાયું, અને તેમની નેચરોપેથીક લાયબ્રેરીનાં પુસ્તકો ઉપરથી મેં કેટલીક માહેતી મેળવી. પરંતુ એ વાતની સત્યતાનો અનુભવ કર્યા સિવાય 'પુસ્તકમાં લખેલી વાતોની પુરી ખાત્રી થાય નહિ' એ સ્વાભાવિક છે.

પરમકૃપાળુ પરમાત્માની કૃપાથી મારી વડીલ પુત્રી અ. સૌ. કાન્તાલક્ષ્મીને સંવત ૧૯૭૧ ના મહા માસમાં પુત્રનો જન્મ થયો. સગર્ભાવસ્થાના આરંભથી તે પ્રસવ થતાં સુધી લીંબુનો રસ દરરોજ ઠંડા પાણી સાથે થોડી ખાંડ નાખી તેને પીવા આપતા હતા જે ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને ઘણોજ ફાયદાકારક અને જન્મનાર બાળકને પણ નીરોગી બનાવનાર છે. **લીંબુના અમૂલ્ય ગુણો** સંબંધે અમોએ "**ધન્વંતરી**" માસિકના પ્રથમ વર્ષના માર્ચ એપ્રીલ ને મે માસના ભેગા અંકમાં લખેલું છે. તેના રસનું યથાવિધિ પાન કરવાથી પ્રસૂતિ કાળમાં બીલકુલ વેદના થતી નથી. લીંબુના સંબંધમાં **હેરીએટ એમ મેકડોનલ્ડ** નામની એક સ્ત્રી પોતાને જે અનુભવ થએલો તેનો સાર નીચે પ્રમાણે આપે છેઃ—" તે લખે છે-કે મને પ્રથમનો ગર્ભ રહ્યો ત્યારે મારી નજરમાં આવે તે ખાતી તેથી સવારમાં હમેંશાં મારી તબીયત નરમ રહેતી. પ્રસવ સમયે ત્રણ દિવસ અને રાત્રિ મને અખંડ તાવ રહ્યો હતો અને પ્રસવેલી પુત્રી દુર્બળ, મંદાગ્નિના રોગવાળી, અને નિત્ય માંદા જેવી રહેતી. બીજી વખત્તના ગર્ભ વખતે મારા મનમાં નક્કી થયું કે આ સમયે હું પ્રસવ થયા પછી ભાગ્યેજ બચીશ. એટલામાં મારી એક બહેનપણીએ ફળના ગુણ સંબંધીનું એક પુસ્તક મને વાંચવા આપ્યું. તેમાં લખ્યું હતું કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ ફળના આહાર ઉપર વિશેષ કરીને રહેવાથી તેમને બહુ સુખપૂર્વક પ્રસવ થાય છે, નીરોગ બાળક અવતરે છે, અને પ્રસુતાને ૨૦ થી ૩૦ દિવસ શૈયાવશ રહેવું પડતું નથી. મેં તત્કાળ ફળનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યો અને તેમાં વિશેષ કરીને ખાટા લીંબુનો છુટથી ઉપયોગ કર્યો. હું લીંબુનો રસ કાઢતી અને તેમાં સહેજ ખાંડ નાંખીને પુષ્કળ પીતી. આનાથી બહુજ અસરકારક ફાયદો થયો. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને જે મોળ આવે છે, ઉલટી થાય છે, સવારમાં ફેર આવે છે, મૂત્રાશયમાં પીડા થાય છે, અને એવાં એવાં વિવિધ ચિન્હો જણાય છે તેમાંનું એક પણ જણાયું નહિ. મને પ્રસવનું કષ્ટ માત્ર અલ્પજ જણાયું જ્વર આવ્યો નહિ, કે શરદી જણાઇ નહિ. નવમા દિવસે તો મેં શૈયાનો ત્યાગ કર્યો અને તેરમા દિવસે ગાડીમાં બેસી બહાર ફરવા ગઇ. અને પ્રસવેલો પુત્ર સુઘટિત અવયવવાળો અને નીરોગ હતો. પ્રતિમાસે વજનમાં તે બશેર વધતો. અઢાર મહિનામાં તે તેની બહેન જે તેના કરતાં એક વરસ મોટી હતી તેટલા વજનનો તે થયો. પાંચમે વરસે મારી પાડોશના સાત વર્ષના છોકરાથી પણ તેનું વજન વધારે હતું.

એ પ્રમાણે ફળનો ઉપયોગ ત્યાર પછી મ્હારા ગામની અનેક સ્ત્રીઓએ કર્યો અને તે સર્વેને અત્યંત ફાયદો જણાયો. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી ૭ મહિને આ વાતની ખબર પડતાં તેણે એટલો મોડો ફળનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો પરંતુ તેમને પણ તેનો ઘણો લાભ જણાયો. મારી બહેનપણીને પૂર્વે પ્રસવ સમયે બહુજ કષ્ટ થયું હતું ને તેને બે બાળક થયાં હતાં. બન્ને વખતે તેને જે કષ્ટ થયું હતું તેના સ્મરણથી ત્રીજી વખતે જ્યારે તેને ગર્ભ રહ્યો

ત્યારે તેણે મને કહ્યું કે આના કરતા મ્હારૂં મૃત્યુ થયું હોત તો સારૂં હતું. મેં તેને તત્કાળ મારો અનુભવ કહ્યો. તે વખત શિયાળાનો હતો અને ફળની બહુજ આછત હતી; તોપણ તેણે લીંબુની એક પેટી ગમે તેમ કરીને પણ મંગાવી નવમાસ સુધી તેણે રોજ બે ત્રણ લીંબુનો અખંડ રસ વાપર્યો. વળી તે મિતાહાર સેવતી તથા કસરત પણ કરતી. પરિણામ એ આવ્યું કે તેને પ્રસવ સમયે ઘણુંજ ન્યુન કષ્ટ થયુ, અને ત્યાર પછી પણ તેણે સત્વર શૈયાનો ત્યાગ કર્યો. તેનો પુત્ર હમણાં પાંચ વરસનો છે, અને તે કેવળ નીરોગી અને સુદ્રઢ શરીરનો છે. તે સમયેથી પોતાની મેળે રસને પીતો થયો છે, ત્યારથી તેને નિત્ય ફળનો રસ પાવામાં આવે છે, અને તે એક દિવસ પણ માંદો પડતો નથી. આરોગ્યને માટે ફળનો રસ પીવાને હું સર્વે સ્ત્રીઓને આગ્રહથી ભલામણ કરૂં છુ. આ પ્રમાણે તેણે લીંબુના ગુણનું સ્વાનુભવથી વર્ણન કરેલું છે." છેલ્લામાં છેલ્લી શોધથી સાબીત થયું છે કે લીંબુનો રસ ઓછામાં ઓછો ૩ પાણીસાથે મેળવીને લેવાથી શરીરને ઘણોજ ફાયદો થાય છે. લીંબુના માત્ર ગર્ભ ભાગમાંથીજ રસ કહાડવો એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની છાલ કે જેમાં સુવાસ રહેલી છે, અને જેમા કંઇક ઉત્તેજકપણુ રહેલું છે તે પણ નીચોવી કાઢવી જોઇએ.

સંવત ૧૯૭૧ માં અને તે પૂર્વે કેટલાંક વર્ષથી અમે અમદાવાદમાં કાંકરીઆ ટેન્ક ઉપરના "નવજીવનાલય" ના બંગલામાં રહેતા હતા, આ જગા ખુલ્લા મેદાનમાં હતી. અને તે સ્થાનમાં પુષ્કળ ચોકખી હવા આવતી હતી. પ્રસુતિ કાળ પહેલાં ઘણા લાંબા વખતથી મારી વડીલ પુત્રી પણ આજ સ્થાનમાં અમારી સાથે હતી. લીંબુના ઉપયોગથી પ્રસુતિ વખતે તેને અલ્પ કષ્ટ થયું હતું. આપણા દેશમાં પ્રસુતા સ્ત્રીઓને સવાસેર સુધી સુંઠ ખવરાવે છે, હવેળીનું ચાટણું કરે છે, પ્રસુતિકાળમાં અનેક જાતના કાઢા પાય છે, હીરાબોળ ગળાવે છે, અને શીરા જેવા ભારે પદાર્થ પ્રસુતા સ્ત્રીને આપવામાં આવે છે. આવા ભારે ખોરાકની અને ગરમ ઔષધોની કુદરતે પ્રસુતા સ્ત્રીને માટે ખાસ જરૂર રાખી હોય એ કુદરતી કાયદાથી વિરૂદ્ધ હોવુ જોઇએ, એમ મને તથા ડૉ. મહાદેવપ્રસાદને લાગવાથી અમે તેવી અલાબલા પેટમાં નાંખવાને યોગ્ય ધાર્યું નહિ. તેથી મારી પ્રસુતા પુત્રીને અમે દુધ, ચોખા, રોટલી, દાળ, વગેરે હલકો ખોરાક પચી શકે તેટલોજ આપતા. તેણે નવટાંક પણ સુંઠ ખાધી નથી. જન્મેલો બાળક નીરોગી અને સશક્ત છે, જન્મ્યા પછી તેને નિયમિત વખતેજ ધવરાવવાનો પ્રબંધ રાખ્યો હતો. એટલે દિવસ રાત્રિમાં મળી ચાર કે વધારેમાં વધારે પાંચ વખતજ તેને ધવરાવતા હતા. તે માસ દોઢ માસનો થયો નહોતો તે પહેલાં તેને કોઇ કોઇ વાર બે ત્રણ દિવસે ઝાડો થતો; એટલે બંધકોશ જેવું જણાતું હતું. ડૉ. મહાદેવપ્રસાદનો તથા મારો નિશ્ચય હતો કે તેને દવા આપવી નહિ તેથી તેને સારૂ દસ્ત થવા માટે ક્યા ફળનો રસ આપવો એ સંબંધે વિચાર કર્યો. છેવટ તે એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા કે તેને નારંગીનો રસ મધ અને પાણી નાખી આપવો. પછી તેને નારંગીનો રસ તેમાં થોડું પાણી મેળવી ૨ ૦ ભાર મધ નાખી બાળકને દુધ પાવાની શીશીમાં ભરી તેને આપતાં તે ચુસીને પી ગયો અને બે કલાકની અંદર તેના પેટમાંથી મળ પલળીને બહાર નીકળ્યો. અમને આ પ્રયોગ ઘણોજ ઉત્તમ લાગ્યો. જ્યારે તેને બંધકોશ જેવું જણાતું ત્યારે અમે તેનો આજ ઉપાય કરતા. સુવાવડના દિવસોમાં મારી પુત્રીને પચી શકે તેટલા ધીંવાળો ગમે તે ખોરાક અમે આપતા પરંતુ તે પચાવવા માટે ગરમ દવાઓ અમે આપતા નહિ.

બાળકોને બંધકોશ માટે ઘણે ભાગે પ્રજાવર્ગ દીવેલ ને મધ કિંવા એળીયો, સોનામુખીનો કાઢો, કે એવીજ રેચક દવાઓ આપે છે. તેથી બાળકના કુમળા આતરડાં ઉપર ખરાબ અસર

થાય છે, અને તે નબળાં પડી જાય છે, તેથી મોટી ઉમર થયા પછી જુલાબની સખ્ત દવાઓ કે મોટા ડોઝ આપ્યા છતાં પણ દસ્ત ખુલાસે થતા નથી, બંધકોશ પડે છે અને ડીસ્પેપ્શીયા (અજીર્ણ રોગ)ના દરદનાં ભોગ થતાં ઘણાં મનુષ્યો જોવામાં આવે છે. ૭ માસની ઉમર પહેલાં તેને કેટલાક દાંત આવ્યા હતા, અને દાંત પછી દાઢો પણ આવી હતી છતાં તેને દંતોદ્‌ભવ વ્યાધિ કંઈ થયા નહોતા. તેને ૭ માસની ઉમર થયા પછી જ્યારે અમને એમ લાગતું કે તેના પેટમાં મળ સંચય થયો છે ત્યારે અમે તેને એનીમા (પીચકારી)થી ઝાડો કરાવતા. તાવ જેવા આગંતુક રોગ માટે અમે કુદરતી ઉપચાર કરતા પરંતુ તેના પેટમાં કોઇપણ જાતની દવા નાંખતા નહિ. આ બાળકનું નામ અમે રવીન્દ્ર પાડેલું છે. તેને નાનપણમાંથી રોવાની ટેવ નહોતી. નિદ્રાનો વખત થયો હોય કિંવા ભુખ લાગી હોય તે વખતે રડતો તેથી અમને તેના ધાવવાના કે સુવાના વખતની યાદ આવતી. ઉઠયા પછી તે આનંદથી રમવા લાગે છે. અમારા નવ જીવનાલયમાં ફોનોગ્રાફ હોવાથી તે જ્યારથી પાંચ મહિનાનો હતો ત્યારથી તેને આનંદ થાય માટે ફોનોગ્રાફનું ગાયન તેને સંભળાવતા હતા તેથી જેમ જેમ તેની ઉંમર વધતી ગઇ તેમ તેમ તેને ગાયન ઉપર પ્રીતિ વધતી ગઇ. અત્યારે પણ કોઈ ગાતું હોય તે વખતે પોતાની આંગલીઓ પાટીયા પર કે જમીનપર મુકી તાલબંધ હલાવે છે. તે ત્રણચાર માસનો હતો તે વખતથી ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ તેના પગ ઝાલી તેને ઉંધે માથે લટકતો રાખતા તેથી તેની કસરતની તેને ટેવ પડી ગઇ છે. તેના બે હાથ પકડ્યા હોય તો તેની વચેથી માથુ કાઢી તે ગુલાંટ ખાઇ જાય છે. તે ચારમાસનો હતો તે વખતે તેને વીસનગર લાવ્યા હતા. તેને પલંગપર કે પથારી પર સુવાડીને શાન્ત નિદ્રા લેવા માટે "મેસમેરિક (હિપ્નોટિક) સજેશન" એટલે માનસ ઘોતનો આપતા એટલે તે આંખ્યો મીચી નિદ્રા લેતો હતો. આપણા હાથની મુઠીયો વાળી જોરથી દબાવી આપણે તેને તે પ્રમાણે કસરત કરવા કહેતા તો તે પણ તેમ કરતો હતો. તે જ્યારે બારમાસ અંદરનો હતો તે વખતે મુબઇમાં પાણીથી ભરેલી ડોલ તેણે ઉપરથી ઝાલવાની ગોળ કમાનથી પકડી રાખી હતી અને ઉંચો કરતાં પણ તેણે પડવા દીધી નહોતી. એકંદર રીતે તે ખુલ્લી હવામાં ઉછરેલો છે તેથી તેને ખુલ્લી જગોમાં રહેવું ફરવું અને કુદવું વધારે પસંદ છે. દોઢ વરસ ઉપરાંતની ઉમરનો થયા પછી ઠેલણ ગાડીને બદલે ઘરમાં તે ખુરસી અને આરામ ખુરશીને ધકેલી તેની ગાડી કરતો હતો છતાં અમે તેને રોકતા નહોતા. માબાપો બાળકને "આ કામ તારાથી નહિ થાય, અમુક વસ્તુ તારાથી ન ઉપાડાય, અથવા નીસરણી ઉપર ચઢીશ તો પડી જઇશ, તને વાગશે," ઇત્યાદિ શબ્દો કહે છે તેમ ન કહેતાં તેને તે કામ કરવા દેતા અને પડી જાય કે વાગે નહિ તેને માટે હમેશાં દેખરેખ રાખતા. બાલકોને કુદરતી રીતે ઉછેરવાથી કેટલો લાભ છે તેનો અનુભવ કરે ખાત્રી થશે. કામની પ્રવૃત્તિથી અને વખતના સંકોચને લીધે અમારાથી જોઇએ તેટલું તેને ઉછેરવા તરફ ધ્યાન અપાયું નથી. તોપણ અમને જે જુજ અનુભવ થયો છે તે અમે આ લેખમાં આપ્યો છે, અને તેમાં જરાપણ અતિશયોક્તિ કરી નથી. તે આખો દિવસ આનંદથી રમે છે ફરે છે અને ઘરનાં માણસોને ઘણો આનંદ આપે છે. યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાન અને શોધકોનું બાળક ઉછેરવા સંબંધે ધ્યાન ખેંચાયુ છે અને તે સંબધીના ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે. પ્રાતઃકાળ આમિકના તંત્રી રા. રા. પંડિત જગન્નાથ પ્રમાશંકર એમણે બાલ સંવર્ધન નામનુ પુસ્તક લખ્યું છે. તેના પ્રકરણ ૧૮ માંમાં ડૉ. સી ઇ. પેજ, એમ. ડી. ના બાળકને ઉછેરવા સંબંધના પ્રસિદ્ધ થયેલા અનુભવો ઉપયોગી હોવાથી અમે અત્રે દાખલ કર્યા છે.

તે સંબંધી ડોક્ટરોના મત, પ્લેગની અવસ્થા, પ્લેગ ચિકિત્સા, પ્લેગના કારણની નિવૃત્તિ, હવા વિષ રહિત કરવાના પ્રાચીન શાસ્ત્રીય ઉપાય, સ્થાન અને ભૂમિ, પ્લેગથી બચવાના સાધારણ નિયમ, પ્લેગની રસી, સાધારણ ઉપચાર, પ્લેગની ગાંઠની દવાઓ, જ્વરનાશક પ્રયોગ, મર્ણો-ત્તરક્રિયા, એ રીતે વિષયોનું સારૂં વર્ણન કરેલુ છે. કિમ્મત. રૂ. ૦–૪–૦ છે. રા. રા. રાધાવલ્લભ વૈદરાજે આવું ઉપયોગી પુસ્તક લખવામાં ભારે શ્રમ લીધાનું પુસ્તક વાંચતાં જણાય છે.

ચિકિત્સક—એ નામના માસિક પ્રથમ વર્ષના ૧–૨ અમને મળ્યા છે. પ્રકાશક રાજ-વૈદ્ય કિશોરીદત્ત શાસ્ત્રી વાર્ષિક મુલ્ય ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૧–૪–૦ આ માસિકના અંક ૧–૨ વાંચતાંજ તેની ઉપયોગીતા માલુમ પડે છે. રોગોત્પત્તિનું મુખ્ય કારણ મીથ્યા આહાર વિહાર છે. તેથી આપણે જે જે અહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તેના ગુણ દોષ જાણવાની જરૂર છે. રાજવૈદ્ય કિશોરીદત્તે પ્રથમ અંકમાં જવ, ઘઊં, ચણા, બાજરી, મઠ, એ ધાન્યોના ગુણ દોષનું વિસ્તાર પૂર્વક વર્ણન આપ્યુ છે તે પછી જ્વર નિવારણ માટેનાં ચૂર્ણ, ગુટિકા, પેય, જ્વરઘ્ન પાચન, વગેરે ઉત્તમ ઉપાયો વર્ણવેલા છે. તે સિવાય અન્ય લેખો પણ છે. બીજા અંકમાં પણ મગ, અડદ, તુવેર, એકલા વટાણા, મકાઇના ગુણ દોષનું વિસ્તારશ વર્ણન છે. તે સિવાય અન્ય પણ વિદ્વતા ભર્યા ઉપયોગી લેખો છે. વૈદ્યક વિદ્યાનો પ્રજાવર્ગમાં વધારે ફેલાવો થાય અને અયોગ્ય ખાનપાનથી થતા રોગો સબંધી પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાય એવા લેખોની માસિકોમાં ખાસ જરૂર છે.

વાર્તા વારિધિ—અધિપતિ અને પ્રકાશક ઉદયચંદ લાલચંદ પંડિત, અમદાવાદ. વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૨—૪—૦ આ માસિકના આદ્ય પ્રયોજક ગણપતિરામ ઉત્તમરામ ભટ્ટ અમદાવાદ—આ માસિકમાં પ્રથમ માફકજ ઉત્તમવાર્તા લખાય છે. પ્રજાવર્ગમાં વાર્તા નોવેલો વાંચવાનો શોખ દિનપર દિન વધતો જાય છે તેથી આવાં માસિકની પણ જરૂર છે. અમારા તરફ બદલામાં સંખ્યાબંધ માસિક આવે છે, તેમાં ઘણે ભાગે વાર્તા સંબંધિનું માસિક ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે.

શ્રી ગાયત્રી ભાષાંતર, શ્રી ગાયત્ર્યર્થ પ્રકાશ, તથા શ્રી ગાયત્રી સ્તવરાજ—એ રીતે ત્રણ પુસ્તકો સંપાદક અને પ્રકાશક શ્રીયુત મણિલાલ જાદવરાય ત્રિવેદી કપડવંજ હાલ વીરમગામ સબજજ કોર્ટના કારકુન એમના તરફથી અમને મળ્યાં છે. આ ત્રણે પુસ્તકો અમે આદિથી તે અંત સુધી વાંચ્યાં છે. પુરાતનકાળમાં જ્યારે સઘળી પ્રજાઓ અજ્ઞાનાંધ-કારમાં ગોથાં ખાતી હતી તે વખતે પણ આપણા આર્યાવર્તમાં સંખ્યાબંધ રૂષિમુનિઓ મધ્યાહ્નકાળના સૂર્યની માફક પ્રકાશી રહ્યા હતા અને તેમણે અનેક જાતનાં શાસ્ત્રો અને પુસ્તકો લખ્યાં હતાં. સાંપ્રતકાળમાં જો કે વિદ્યા શોધ અને કળા આગળ વધતી જાય છે તોપણ તે સંબંધીના ગ્રંથો આપણા ઋષિમુનિ અને મહાત્માઓએ હજારો વર્ષ પૂર્વે લખી મુકેલા દૃષ્ટિગોચર થાય છે. તે વખતે આપણા આર્યાવર્તની પ્રજાની જાહોજલાલી સર્વોત્કૃષ્ટ હતી. અન્ય દેશમાંથી અનેક વિદ્વાનો આપણા દેશમાં આવતા અને જરૂર પુરતુ જ્ઞાન સંપાદન કરી જતા. તેજ આર્યાવર્તનાં સંતાનો સાંપ્રતકાળમાં અધમાધમ સ્થિતિમાં છે. વિદ્યામાં, બળમાં, આયુષ્યમાં, સંતતિમાં, સંપત્તિમાં, સુખમાં, અને આરોગ્યમાં એકે વાતમાં તેઓ ઉન્નત સ્થિ-તિમાં નથી. આમ થવાનું કારણ તપાસીએ તો સમજાય છે કે આપણે આપણા પૂર્વજોના વર્ણાશ્રમ ધર્મનો ત્યાગ કર્યો છે; અથવા તો તેનો અનાદર કર્યો છે. જે વૈદિક મંત્રના જાપ અને તપથી ઋષિમુનિયોનું બ્રહ્મતેજ પ્રકાશી રહ્યું હતું તે મંત્ર ત્રિપદા ગાયત્રી દેવીનો હતો

અને તે ગાયત્રીમંત્ર બ્રાહ્મણુ ક્ષત્રીય અને વૈશ્યને માટે અધિકાર પ્રમાણે જુદા જુદા છે. ગાયત્રીમંત્રમાં સર્વ વેદનુ રહસ્ય રહેલું છે. તેની શબ્દ રચના અને અર્થ અવર્ણનિય છે. તેનો મહીમા અને સામર્થ્ય કળી શકાય તેવું નથી. બ્રાહ્મણના સંતાનોને યજ્ઞોપવીત આપતી વખતે ગાયત્રીમંત્રનો ઉપદેશ આપવામાં આવે છે. પરંતુ તે ઉપદેશ પ્રમાણે વર્તન થતું નથી. સારી નોકરી અને કમાવાની લાલચથી બ્રાહ્મણના સંતાનો સાત આઠ વર્ષની ઉમરથી માંડી વીસ પચીસ વર્ષની ઉમર સુધી સ્કુલ અને કોલેજોમાં વિદ્યાભ્યાસ કરી ધંધે લાગે છે. અને અન્ય બ્રાહ્મણો તો "સંધ્યાપૂજા સાંતીહુ, ને કોદાલી ષટકર્મ; જો રાખીએ બે આખલાં તો રહેશે ઘરનો ધર્મ" એ પ્રમાણે ખેતી વગેરે ધંધો કરે છે અને તેમને ગાયત્રીમંત્ર ભણતાં પણ આવડતો નથી. જે બ્રાહ્મણો અને ઋષિમુનિઓ પાસે રાજાઓ અને અન્ય વર્ણવાળા આવી પ્રાર્થના કરતા અને તેમની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી સંકટથી મુક્ત થતા તેજ બ્રાહ્મણના સંતાનો ઘેર ઘેર ચપટી દાણા માટે ભીખ માગે છે. અને કેટલાક લોકનાં તિરસ્કારનાં વચનો પણ તેમને શ્રવણ કરવાં પડે છે કારણ કે ગાયત્રીમંત્રના જપનો ત્યાગ કરવાથી તેઓ બ્રહ્મતેજ ગુમાવી બેઠા છે. એટલે બ્રાહ્મણપણુ તેમનામાં રહ્યું નથી. બ્રાહ્મણના સંતાનો ગાયત્રીમંત્રના મહીમા રહસ્ય તેના અર્થ અને સામર્થ્યથી વાકેફ થાય અને એ મહાદેવીનું પૂજન અર્ચન તથા જપ અને ધ્યાન કરવા લાગે તો હજુપણ તેઓ ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષનુ સુખ પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ છે. એટલુંજ નહિ એ ગાયત્રી દેવીની કૃપાથી ચારે વર્ણમાં પોતાનું ઉચ્ચ પદ પ્રાપ્ત થાય અને લોકો તેમનો આદરસત્કાર કરે.

શ્રીયુત મણીલાલે આ ત્રણે પુસ્તકોને પ્રસિદ્ધ કરવામાં સારો શ્રમ લીધેલો છે અને બ્રાહ્મણવર્ગની પવિત્ર સેવા બજાવી છે. ગાયત્રી ભાષાંતર તથા ગાયત્ર્યર્થમાં નીચેના વિષયો છે. ગાયત્રી મહાત્મ, ગાયત્રી દીક્ષા, લોભની વિભીષિકા, ગાયત્રીના અધિકારી, શ્રીમદ્‌વલ્લભાચાર્ય પ્રણીત ગાયત્રીનિરૂપણ, ગાયત્રીકલ્પ, સપ્રવણ ગાયત્રીવ્યાખ્યા, મંત્રોના ચાર ભેદ, ગાયત્રીમંત્રનું વિશેષ વિવેચન, મંત્રશાસ્ત્ર પ્રાર્થના, સુભાષિત, સન્યાસીનું સ્તોત્ર, ઓંકાર મહાત્મનાં પદો, એ રીતે છે. શ્રી ગાયત્ર્યર્થ પ્રકાશના વિષયો પ્રસ્તાવના, શાંકરભાષ્ય, ગાયત્રીમંત્રનું મહાત્મ્ય, ગાયત્રી પ્રતિપાદ્ય દેવતા, યોગી યાજ્ઞવલ્કે દર્શાવેલો ગાયત્રીનો અન્વય, સ્મૃતિઓમાં શ્રુતિઓના અનુવાદનું સ્વરૂપ વર્ણવિકાર થયા છતાં ભિન્ન પદ ગણાય નહિ, શ્રી ગાયત્રીજપનું મહાત્મ્ય, જપ પ્રભાવમાં શોમશર્માનું વ્યાખ્યાન, ક્ષત્રિય તથા વૈશ્યની ગાયત્રી અર્થ સાથે ચિત્રપટ, શ્રીવેદમાતા ગાયત્રી, શ્રીમદ્ પરમપૂજ્ય જગદ્‌ગુરૂ આદ્ય શંકરાચાર્ય, શ્રીમતસ્વામી શ્રી આત્માનંદ સરસ્વતી તથા સદગત કૈલાસવાસી વૈદેહી લીંબડી દરબાર સર જસવતસિંહ કે સી એસ આઇ ઇ. માનું છે—આ પુસ્તકોની કિમ્મત પણ ઘણીજ કમી રાખવામાં આવી છે. મી. મણીલાલના સ્તુતિપાત્ર કાર્ય માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

નાનાં બાળકની સંભાળ.

સાંપ્રત કાળમાં નાનાં બાળકોને ઉછેરવા માટે ડાંગરેનું બાળામૃત, મેલીન્સફુડ, હૉરલીક્સ મૉલ્ટેડ મીલ્ક, ચર્ચિલ્સસીરપ, ઇત્યાદિ અનેક જાતની દવાઓ વપરાય છે. વળી કેટલાક બાળવૈદ્યો ધા પદાર્થને બાળી તેની ભસ્મ કરી તેને જુદા જુદા રંગો ચઢાવી બાળકોને દૂધમાં પાવા

આપે છે, અને તેને ખાપરીયા ભસ્મ કહે છે કે ગમે તેવાં નામો આપે છે. થા પદાર્થની ભસ્મ એક જાતનો ચુનો છે. આવા ચુના જેવા પદાર્થો હોજરીમા ગયા પછી જો કે હોજરીની " એસીડીટી " કે અમ્લતાનો પ્રતિકાર કરી પાચન ક્રિયા થોડાક વખત માટે સુધારે છે પરંતુ થોડા વખત પછી તેનું પરિણામ માઠું જણાય છે, બાળકની પાચનશક્તિ મદ પડી જાય છે, અને અજીર્ણાદિવિકારથી અનેક જાતના રોગો બાળકને થાય છે. આવી આવી દવાઓથી કઇ પણ ફાયદો ન થતાં ઉલટી ગંભીર માદગી ભોગવતા કેટલાંક બાળકો મારી પાસે આવવાથી મારી ખાત્રી થઇ છે. આ વિશ્વમાં ધન કમાવાના ઘણાં માર્ગ છે. અનેક વ્યાપારો દ્વારા ધન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. વૈદકનો ધધો એ અત્યંત જોખમ ભરેલો છે. કેટલાક ધધા એવા છે કે તેમાં ગફલત કે ભૂલ થવાથી સામાને પૈસા સંબધી કે મીલકત સબધી નુકશાન થાય છે. પરતુ વૈદકનો ધંધો એવો છે કે તેની રમત દેવતાને પણ દુર્લભ એવા મનુષ્ય જાતના જીવન અથવા વહાલામાં વહાલા પ્રાણની સાથે છે. ચાલુ જમાનામા એક કહેવત થઇ પડી છે કે "ન આવડે માગતાં ભીખ તો વૈદકનો ધધો શીખ" વૈદકના બે ત્રણ પુસ્તકો પાસે હોય ને બજારમાં વેચાતી ઇંગ્રેજી દવાઓ કે સુંઠ–મરી–પીપર જેવી વસ્તુઓ વાટી તેની થોડી શીશીઓ ભરી એક ભભકાબંધ દુકાનમા ગોઠવી દીધી કે પછી બેડો પાર થયો. પછી તો બાકી માત્ર એટલુંજ કે તે દુકાનના આગલા ભાગમાં વૈદરાજ, વૈદશાસ્ત્રી, અનુભવી વૈદ કે ડોકટર એવા આકર્ષક નામનું સુશોભીત પાટીયુ ચહોડ્યુ કે લોકો આવવા લાગે, ચાલુ દસ પદર વરસમા આવા સખ્યાબંધ વૈદ ડૉકટરો બનેલા ઠામ ઠામ જોવામા આવે છે. અને વર્તમાનપત્ર કે માસિકોમા તો અનુભવી અને રામબાણ દવાની જાહેરાતોનો પાર રહયો નથી.

ઉછરતાં નાનાં બાળકોને તો આપણા શાસ્ત્રકારોએ અમુક ઉમર સુધી પાણી પણ ન આપવુ કે અન્ન પ્રાશન પણ ન કરાવવુ એવું લખેલુ છે. છતા જન્મ્યા પછી વાસામા (સુવાવડના ચાલીસ દિવસ અદરના) બાળકને દવા આપતાં વૈદ કે ડૉકટરોને મેં જોયા છે. આવા કોમળ કોઠાવાળાં બાળકોને આવી વિષમય દવાઓ આપવાથી કેટલું બધુ નુકશાન થાય છે તે બાળકનાં માતા પિતા જરાપણ સમજતા નથી તો પછી વૈદ કે ડૉકટરોને તો શી પાકી પૈસા મળ્યા એટલે તેની ફીકર શુંકરવા કરવી પડે ? પશુ, પક્ષી, કે જાનવરોના બચ્ચા માદા થાય તેને માટે પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ વૈદ કે ડોકટર તેની જાતમાં બનાવ્યા નથી છતાં પણ તેઓમા કવચિતજ દુર્બળ કે રોગી નજરે પડે છે. અને તેવાં નજરે પડતાં હોય તો તે મનુષ્ય જાતના સંસર્ગમાજ આવેલા હોવાં જોઇએ. છતાં મનુષ્ય જાતિ કે જે સર્વમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ પંક્તિની છે તેના બાળકો માદા પડે અને તેના રોગનું નિવારણ કરવા વૈદ ડોકટરની જરૂર પડે એ કેટલુ કુદરતના નિયમથી ઉલટુ છે, તે વિચાર કરતા સમજાયા સિવાય રહેશે નહિ.

આજથી પચીસ ત્રીસવર્ષ પહેલાં બાળકોમા આટલા બધા રોગો જોવામાં આવતા નહિ. તેમજ તેઓ શરીરે બળવાન, તંદુરસ્ત, અને ચાલાક માલુમ પડતાં હતાં. તે વખતે આટલા બધા વૈદ કે ડૉકટરો પણ નહોતા. તેમજ વર્તમાન પત્રો કે માસિકોમાં જાહેર ખબરો છપાતી નહોતી તેમજ બાલામૃત કે એવી બીજી પેટટ દવાઓ પણ વપરાતી નહોતી છતા તે વખતનાં બાળકો તદુરસ્ત શા માટે રહેતાં ? જવાબ એટલોજ કે તેમના માબાપોનું જીવન તથા ખાનપાન સાદાં હતા અને તેઓ અગ મહેનત અને વ્યાયામ કરવામા શરમ કે આળસ રાખતાં નહોતા.

અત્યારે પ્રજાવર્ગનું જીવન એશ આરામી, આળસુ, અને અયોગ્ય ખાનપાન વાળુ બની ગયું છે. એટલુંજ નહિ પણ પોતાનાં કુમળી વયનાં બાળકોને તે અન્ન ન ખાતું હોય છતાં તેને સવારમાં ગ્રાહ કોફી, કોકો, જેવા પદાર્થ પાવામાં આવે છે, તથા ભાત ભાતના ગળપણ વાળા પદાર્થ ખવરાવાય છે. આથી બાળકોને અનેક જાતના રોગો થાય છે. ધાવતા બાળકની માતા ભારે પદાર્થનુ કે ખાંડ સાકરવાળા પદાર્થનું સેવન કરે તો તેથી માતાનું ધાવણ બાળકને ભારે પડે છે, અને તેવું ધાવણ બાળકને ન પચવાથી અજીર્ણ થઇ વરાધ જેવા ભયંકર રોગ થાય છે. હાલમાં અનેક જાતની મીઠાઇઓ બજારમાં બ્રાહ્મણીયા દુકાને કે કંદોઇની દુકાને કે હોટેલોમાં મળી શકે છે અને તે ખરીદી વાપરવામાં આવે છે. એવી મીઠાઇઓ ઘણે ભાગે મેદાના લોટનીજ હોય છે, અને તેવા લોટના પદાર્થ ભક્ષણ કરનાર માતાઓનાં બાળકો માંદાં થયા વિના ભાગ્યેજ રહે છે. પછી " પાડાનો દોષ અને પખાલીને ડામ " એ કહેવત પ્રમાણે મા બાપના બેદરકારીપણા કે ભૂલનું પરિણામ બાળકને ભોગવવું પડે છે.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં " **अपुत्रस्यगतिर्नास्ति स्वर्गे नैवच नैवच** " એવા શબ્દો લખેલા છે. સંખ્યાબંધ માબાપો પુત્ર પુત્રીની સંતતિ માટે વલખાં મારતાં અને અનેક દેવી દેવતાઓની બાધા આખડીઓ રાખતાં નજરે પડે છે. પરંતુ સંતતિ થયા પછી તેને ઉછેરવાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવા ભાગ્યેજ તેઓ કાળજી ધરાવતાં જોવામાં આવે છે. પુત્રજન્મ થયા પછી વધાઇઓ છુટે છે, ગોળ સાકર વહેંચાય છે, શ્રીમંતોને ત્યાં ચોઘડીયાં બેસારાય છે, અને અનેક વિધિ ઉત્સવો થાય છે. પરંતુ બાળકોને સારી રીતે ઉછેરવા વિષેનું જ્ઞાન મેળવવા તરફ દુર્લક્ષ રાખવામાં આવે છે. યુરોપ અમેરિકામાં આ બાબત તરફ પુરતુ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. તે દેશમાં સંતતિ માટે આટલી બધી બાધા આખડીઓ રાખવામાં આવતી નથી. આપણા દેશમાં છ સાત છોકરા હયાત હોય તો તેનાં માબાપ અતિ ભાગ્યશાળી ગણાય છે, પરંતુ એ દેશોમાં તો એક એક માણસને પંદર કે વીસ છોકરાં હોય એવાં માબાપો સંખ્યાબંધ મળી આવશે. આપણા દેશમાં છ સાત છોકરા હયાત એવાં માબાપોને પોતાની હયાતીમાં નિદાન એક બે છોકરાંઓનાં મરણ થએલાં ઘણે ભાગે જોવામાં આવે છે, અને તેમના મરણથી અત્યંત દુઃખી થતાં જોવામાં આવે છે, જ્યારે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતાં નજરે પડે છે.

કોઈ પણ ઇમારતને પાયામાંથી મજબુત કરવામાં આવે તો તે ઇમારત દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી રહે છે. તેજ પ્રમાણે જો માતાપિતાનું સદ્વર્તન હોય અને તેમનું ખાન પાન અને રહેણીકરણી નિયમ સર હોય તે બાળક બળવાન, નીરોગી, અને દીર્ઘાયુષ્યી થાય છે. ઉપરની બાબતોનું પાલન થતું હોય તો પણ જો તેને ઉછેરવામાં બેદરકારી–ગફલત થાય છે તો બાળક રોગીલું કે નિર્બળ થાય છે.

હવે બાળકને દરદો શાથી થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. બાળકને થતા ઘણાખરા વ્યાધિઓનું મૂળ કારણ અજીર્ણ કે તેમની હોજરીમાં થતી અવ્યવસ્થા છે અને તે અવ્યવસ્થા કરનાર તેની માતાજ કે ધાવ હોય છે. ઘણાંખરાં માબાપો એમ સમજે છે કે છોકરા કે છોડીને વારંવાર પેટપુર ધવરાવવામાં આવે અને તે સારીપેઠે દુધ પીએ કે અન્ન ખાય તો જલદી મોટું અને બળવાન થાય. આવી તેમની સમજ ઘણી અજ્ઞાનતા અને ભૂલ ભરેલી છે. વારંવાર ધવરાવવાથી અને સારી પેઠે ગાય ભેંસનું દુધ પાવાથી હોજરીની અવ્યવસ્થા કે અજીર્ણ રોગ થઇ બાળકના પેટમાં દુધનાં કોકડા બંધાય છે, અપચો પકડે છે, અને અતિસાર, મમારખી, વરાધ,

સી. ઇ. પેજ ઠરીને આ સંબંધમાં અભ્યાસ કરનાર એક વિદ્વાન્ લખે છે કે મારા બાળકને હું દિવસમાં ત્રણવાર ધવરાવવા દેતો હતો. એક વખત ધવરાવ્યા પછી પાંચ છકલાક જેટલું વચમાં અંતર જવાદેવાની જરૂર છે અને જ્યારે તેને ધવરાવવામાં આવતો ત્યારે પણ તેને ગળા સુધી તેનું પેટ ભરાય એટલું ધવરાવવામાં આવતો નહિ. આ પ્રમાણે કરવાથી દિવસે તે પ્રસન્નતાથી રમતો, જરી પણ રડતો નહિ અને રાત્રે સુખપૂર્વક ઉંઘી જતો. વળી તેને કોઇ દિવસ પણ ઉલટી થઇ નથી. રૂધિરસ થઇ નથી. શરદી થઇ નથી. ઝાડા થયા નથી. જ્વર આવ્યો નથી. બંધકોષ થયો નથી કે આવી આવી અનેક બાળકોને જે વ્યથા થાય છે તેની કોઇપણ વ્યથા થઇ નથી. આ પ્રમાણે નિયમીત ખોરાક આપવામાં આવતો હતો છતાં દર મહિને તેના વજનમાં વધારો થતો હતો. આ વધારો નિરર્થક ચરબીનો નહોતો પણ જેની જરૂર હતી તેનોજ હતો.

વળી આ વિદ્વાન દાકતર કહે છે કે, જેમને ધવરાવવામાં નથી આવતાં પણ દુધ પીવામાં આવે છે કે કંઇ ખવરાવવામાં આવે છે તેમને માટે બે વખત આહાર આપવો ઉત્તમ છે.

હવે આ વિદ્વાનના અભિપ્રાય સાથે સરખાવો કે આપણા બાળકોને દિવસમાં કેટલીવાર ધવરાવવામાં આવે છે. આથી શું થાય છે? બાળકોને હજાર પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે અને તેમની વૃદ્ધિમાં અડચણ આવે છે અને તેમનું આખું જીવન બગડે છે. આ પ્રમાણે કોઈ માતા પિતાને કહીશું કે તમારે તમારા બાળકને માત્ર દિવસમાં ત્રણ વારજ ધવરાવવું તો તે તરતજ બોલી ઉઠશે કે હાય! હાય! અમારા બાળકને તમારે મારી નાખવું છે કે શું? નાનું પણ સરખું બાળક સિવાય શું બોલી શકે? તેને આ પ્રમાણે તે આપણાથી ભુખે મારી નંખાય? આજ પ્રમાણે એક નહિ બે નહિ દશ નહિ સો નહિ પણ હજારો મનુષ્યો બોલી ઉઠશે પણ આ સર્વેનું કહેવું યોગ્યજ નથીજ. પૂર્વોક્ત દાકતર પેજ એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન્ દાકતર છે એટલુંજ નહિ પણ તેણે બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં એ સબંધનો પ્રયોગપૂર્વક અનુભવ કર્યો છે અને તેથી તેનું કહેવું હજારો મનુષ્યો કરતા પણ વિશેષ પ્રમાણવાળું છે.

બાળકોને માટે ગાયનું દુધ સ્વાભાવિક આહાર નથીજ. કારણ કે તેમા બાળકને જેટલુ પોષણ જોઇએ તેના કરતાં અધિક પોષણ રહેલું છે. બાળકને માટે સ્વાભાવિક આહાર માતાનું દુધજ છે અને તેજ સર્વોત્તમ છે. તેમ છતા માતાના દુધના અભાવે તેને ગાયનું દુધ આપવામાં આવે તો ઠીક. ભેંસના દુધ કરતાં ગાયનુ દુધ પચવામાં હલકું છે તેની ના નથીજ પણ તેનું કેટલું પ્રમાણ બાળકોને આપવામાં આવે છે તે આપણે જોઇએ. આપણે ઉપર કહી ગયા છીએ કે ગાયનું દુધ બાળકોને માટે સ્વાભાવિક આહાર નથીજ અને તેથી તે જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલા સમયમાં સ્વાભાવિક આહાર પચાવી શકે તેટલા પ્રમાણમાં અને તેટલા સમયમાં પચાવી શકતું નથી. જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલી ત્વરાથી એક વાછરડું ગાયનું દુધ પચાવી શકે છે તેટલા પ્રમાણમાં અને તેટલી ત્વરાથી તે દુધ બાળક નથીજ પચાવી શકતું. તદુપરાંત વળી વાછરડાના અને બાળકના જઠર વચ્ચે મહદ્ અંતર છે. બાળકનુ જઠર વાછરડાના જઠર સાથે સરખાવતાં અત્યંત સુકોમળ છે. હવે જ્યારે વાછરડાને ધવરાવવામાં આવે છે ત્યારે તેને પેટ ભરી ધવરાવવામાં આવતું નથી પણ તેને અર્ધુંજ ધવરાવવામાં આવે છે જ્યારે બાળકને પેટ ભરીને દુધ પાવામાં આવે છે. સવારમાં ૭ વાગે એક વાછરડાને દુધ કાઢતી વખતે ગાયને ધવરાવવામાં આવે છે. આ વખતે તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પુરૂ પેટ

અત્યારે પ્રજાવર્ગનું જીવન એશ આરામી, આળસુ, અને અયોગ્ય ખાનપાન વાળુ બની ગયું છે. એટલુંજ નહિ પણ પોતાનાં કુમળી વયનાં બાળકોને તે અન્ન ન ખાતું હોય છતાં તેને સવારમાં બ્રાહ કોફી, કોકો, જેવા પદાર્થ પાવામાં આવે છે, તથા ભાત ભાતના ગળપણ વાળા પદાર્થ ખવરાવાય છે. આથી બાળકોને અનેક જાતના રોગો થાય છે. ધાવતા બાળકની માતા ભારે પદાર્થનું કે ખાંડ સાકરવાળા પદાર્થનું સેવન કરે તો તેથી માતાનું ધાવણ બાળકને ભારે પડે છે, અને તેવું ધાવણ બાળકને ન પચવાથી અજીર્ણ થઇ વરાધ જેવા ભયંકર રોગ થાય છે. હાલમાં અનેક જાતની મીઠાઇઓ બજારમા બ્રાહ્મણીયા દુકાને કે કંદોઇની દુકાને કે હોટેલોમાં મળી શકે છે અને તે ખરીદી વાપરવામાં આવે છે. એવી મીઠાઇઓ ઘણે ભાગે મેદાના લોટનીજ હોય છે, અને તેવા લોટના પદાર્થ ભક્ષણ કરનાર માતાઓનાં બાળકો માંદાં થયા વિના ભાગ્યેજ રહે છે. પછી " પાડાનો દોષ અને પખાલીને ડામ " એ કહેવત પ્રમાણે મા બાપના બેદરકારીપણા કે ભૂલનું પરિણામ બાળકને ભોગવવું પડે છે.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં " *अपुत्रस्यगतिर्नास्ति स्वर्गे नैवच नैवच* " એવા શબ્દો લખેલા છે. સંખ્યાબંધ માબાપો પુત્ર પુત્રીની સંતતિ માટે વળખાં મારતાં અને અનેક દેવી દેવતાઓની બાધા આખડીઓ રાખતાં નજરે પડે છે. પરંતુ સંતતિ થયા પછી તેને ઉછેરવાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવા ભાગ્યેજ તેઓ કાળજી ધરાવતાં જોવામાં આવે છે. પુત્રજન્મ થયા પછી વધાઇઓ છુટે છે, ગોળ સાકર વહેંચાય છે, શ્રીમંતોને ત્યાં ચોઘડીયાં બેસારાય છે, અને અનેક વિધિ ઉત્સવો થાય છે. પરંતુ બાળકોને સારી રીતે ઉછેરવા વિષેનું જ્ઞાન મેળવવા તરફ દુર્લક્ષ રાખવામાં આવે છે. યુરોપ અમેરિકામાં આ બાબત તરફ પુરતુ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. તે દેશમાં સંતતિ માટે આટલી બધી બાધા આખડીઓ રાખવામાં આવતી નથી. આપણા દેશમાં ૭ સાત છોકરા હયાત હોય તો તેનાં માબાપ અતિ ભાગ્યશાળી ગણાય છે, પરંતુ એ દેશોમાં તો એક એક માણસને પંદર કે વીસ છોકરાં હોય એવાં માબાપો સંખ્યાબંધ મળી આવશે. આપણા દેશમાં ૭ સાત છોકરા હયાત એવાં માબાપોને પોતાની હયાતીમાં નિદાન એક બે છોકરાંઓનાં મરણ થએલાં ઘણે ભાગે જોવામાં આવે છે, અને તેમના મરણથી અત્યંત દુઃખી થતાં જોવામાં આવે છે, જ્યારે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતાં નજરે પડે છે.

કોઈ પણ ઇમારતને પાયામાંથી મજબુત કરવામાં આવે તો તે ઇમારત દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી રહે છે. તેજ પ્રમાણે જો માતાપિતાનું સદ્વર્તન હોય અને તેમનું ખાન પાન અને રહેણીકરણી નિયમ સર હોય તો બાળક બળવાન, નીરોગી, અને દીર્ઘાયુષ્યી થાય છે. ઉપરની બાબતોનું પાલન થતું હોય તો પણ જો તેને ઉછેરવામાં બેદરકારી–ગફલત થાય છે તો બાળક રોગીષ્ટ કે નિર્બળ થાય છે.

હવે બાળકને દરદો શાથી થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. બાળકને થતા ઘણાખરા વ્યાધિઓનું મૂળ કારણ અજીર્ણ કે તેમની હોજરીમાં થતી અવ્યવસ્થા છે અને તે અવ્યવસ્થા કરનાર તેની માતાજ કે ધાવ હોય છે. ઘણાંખરાં માબાપો એમ સમજે છે કે છોકરા કે છોડીને વારંવાર પેટપુર ધવરાવવામા આવે અને તે સારીપેઠે દુધ પીએ કે અન્ન ખાય તો જલદી મોટું અને બળવાન થાય. આવી તેમની સમજ ઘણી અજ્ઞાનતા અને ભૂલ ભરેલી છે. વારવાર ધવરાવવાથી અને સારી પેઠે ગાય ભેંસનું દુધ પાવાથી હોજરીની અવ્યવસ્થા કે અજીર્ણ રોગ થઇ બાળકના પેટમાં દુધનાં કોકડા બંધાય છે, અપકોશ પકડે છે, અને અતિસાર, મમારખી, વરાધ,

સી. ઇ. પેજ કરીને આ પ્રસંગમાં અભ્યાસ કરનાર એક વિદ્વાન્ લખે છે કે મારા બાળકને હું દિવસમાં ત્રણવાર ધવરાવતો હતો. એક વખત ધવરાવ્યા પછી પાંચ છકલાક જેટલું વચમાં અંતર જવાદેવાની જરૂર છે અને જ્યારે તેને ધવરાવવામાં આવતો ત્યારે પણ તેને ગળા સુધી તેનું પેટ ભરાય એટલું ધવરાવવામાં આવતો નહિ. આ પ્રમાણે કરવાથી દિવસે તે પ્રસન્નતાથી રમતો, જરી પણ રડતો નહિ અને રાત્રે સુખપૂર્વક ઉંઘી જતો. વળી તેને કોઇ દિવસ પણ ઉબકી થઇ નથી. ઉધરસ થઇ નથી. શરદી થઇ નથી. ઝાડા થયા નથી. જ્વર આવ્યો નથી. બંધકોષ થયો નથી કે આવી આવી અનેક બાળકોને જે વ્યથા થાય છે તેવી કોઈપણ વ્યથા થઇ નથી. આ પ્રમાણે નિયમીત ખોરાક આપવામાં આવતો હતો છતાં દર મહિને તેના વજનમાં વધારો થતો હતો આ વધારો નિરર્થક ચરબીનો નહોતો પણ જેની જરૂર હતી તેનોજ હતો.

વળી આ વિદ્વાન ડાક્તર કહે છે કે, જેમને ધવરાવવામાં નથી આવતા પણ દુધ પાવામાં આવે છે કે કંઇ ખવરાવવામાં આવે છે તેમને માટે બે વખત આહાર આપવો ઉત્તમ છે.

હવે આ વિદ્વાનના અભિપ્રાય સાથે સરખાવો કે આપણા બાળકોને દિવસમાં કેટલીવાર ધવરાવવામાં આવે છે. આથી શું થાય છે? બાળકોને હજાર પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે અને તેમની વૃદ્ધિમાં અડચણ આવે છે અને તેમનું આખું જીવન બગડે છે. આ પ્રમાણે કોઈ માતા પિતાને કહીશું કે તમારે તમારા બાળકને માત્ર દિવસમાં ત્રણ વારજ ધવરાવવું તો તે તરતજ બોલી ઉઠશે કે હાય! હાય! અમારા બાળકને તમારે મારી નાખવું છે કે શું? નાનું પશુ સરખું બાળક બિચારૂં શું બોલી શકે? તેને આ પ્રમાણે તે આપણાથી ભુખે મારી ન ખાય? આજ પ્રમાણે એક નહિ બે નહિ દશ નહિ સો નહિ પણ હજારો મનુષ્યો બોલી ઉઠશે પણ આ સર્વેનું કહેવું યોગ્યજ નથીજ. પૂર્વોક્ત ડાક્તર પેજ એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન્ ડાક્તર છે એટલુંજ નહિ પણ તેણે બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવા એ સબંધનો પ્રયોગપૂર્વક અનુભવ કર્યો છે અને તેથી તેનું કહેવું હજારો મનુષ્યો કરતા પણ વિશેષ પ્રમાણવાળું છે.

બાળકોને માટે ગાયનું દુધ સ્વાભાવિક આહાર નથીજ. કારણ કે તેમાં બાળકને જેટલું પોષણ જોઇએ તેના કરતાં અધિક પોષણ રહેલું છે. બાળકને માટે સ્વાભાવિક આહાર માતાનું દુધજ છે અને તેજ સર્વોત્તમ છે. તેમ છતાં માતાના દુધના અભાવે તેને ગાયનું દુધ આપવામાં આવે તો ઠીક ભેંસના દુધ કરતાં ગાયનું દુધ પચવામાં હલકું છે તેની ના નથીજ પણ તેનું કેટલું પ્રમાણ બાળકોને આપવામાં આવે છે તે આપણે જોઇએ. આપણે ઉપર કહી ગયા છીએ કે ગાયનું દુધ બાળકોને માટે સ્વાભાવિક આહાર નથીજ અને તેથી તે જેટના પ્રમાણમાં અને જેટલા સમયમાં સ્વાભાવિક આહાર પચાવી શકે તેટલા પ્રમાણમાં અને તેટલા સમયમાં પચી શકતું નથી જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલી ત્વરાથી એક વાછરડું ગાયનું દુધ પચાવી શકે છે તેટલા પ્રમાણમાં અને તેટલી ત્વરાથી તે દુધ બાળક નથીજ પચાવી શકતું. તદુપરાંત વળી વાછરડાના અને બાળકના જઠર વચ્ચે મહદ્ અંતર છે. બાળકનું જઠર વાછરડાના જઠર સાથે સરખાવતા અત્યંત સુકોમળ છે હવે જ્યારે વાછરડાને ધવરાવવામાં આવે છે ત્યારે તેને પેટ ભરી ધવરાવવામાં આવતું નથી પણ તેને અર્ધુંજ ધવરાવવામાં આવે છે જ્યારે બાળકને પેટ ભરીને દુધ પાવામાં આવે છે સવારમાં ૭ વાગે એક વાછરડાને દુધ કાઢતી વખતે ગાયને ધવરાવવામાં આવે છે આ વખતે તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પુરૂ પેટ

ભરીને ધાવવા દેવામાં નથી આવતું પણ અર્ધુંજ ધવરાવવામાં આવે છે. આ વખતે બાળકને માતાના દુધનો અભાવ હોવાથી ગાયનું દુધ પાવામાં આવે છે. આ બાળકને વાછરડાની પેઠે અર્ધું ભુખ્યું રાખવામાં નથી આવતું પણ પુર પેટ ભરીને ધવરાવવામાં આવે છે. હવે જુઓ કે વાછરડાને અને આ બાળકને પુનઃ ક્યારે દુધ આપવામાં આવે છે? વાછરડાને પુનઃ દુધ ધાવવાનો વખત થાય છે ત્યારે સાંજના ૭ વાગે ધવરાવવામાં આવે છે અને તે પણ સવારની પેઠે અર્ધું પેટ પુરતુંજ. શું બાળકને પણ આજ પ્રમાણે બાર કલાકના અંતરે દુધ પાવામાં આવે છે? બાર કલાકમાં તો તેને આઠ દશ વાર કે ચાર પાંચ વાર તો જરૂર તેને દુધ પાવામાં આવે છે. હવે વિચાર કરો કે જેનું જઠર બળવાન છે જેને વિશેષ દુધની જરૂર છે જેનો જે સ્વાભાવિક આહાર છે તેવા વાછરડાને બાર કલાકના અંતરે માત્ર અર્ધુંજ ધવરાવવામાં આવે છે જ્યારે જેનું જઠર વાછરડા કરતાં કોમળ છે જેને વિશેષ આહારની જરૂર નથી તેને બાર કલાકમાં પાંચ ૭ વાર કે તેથી પણ અધિક વખત દુધ પાવામાં આવે છે! શું બાળકનું જઠર વાછરડાના કરતાં અધિક બળવાન છે? શું બાળકનું જઠર તેના કરતાં મોટું છે કે ગાયનું દુધ વાછરડાના કરતાં બાળકને જલદી પચી જાય છે? પણ બાળક અને વાછરડાની સ્થિતિને કોણ સરખાવે છે? વાછરડાને એક વખત અર્ધું ધવરાવ્યા પછી બાર કલાકનો ગાળો વચમાં રાખવામાં આવે છે; જ્યારે બાળકને બબે કલાકે કે કલાકે દુધ પાવામાં આવે છે. એ કેવો નિયમ! બાળકને અનેક પ્રકારના વ્યાધિ થવામાં, તેમનું બાલ્યાવસ્થામાં મરણ થવામાં કે તેમની વૃદ્ધિમા ન્યૂનતા આવવામાં આજ કારણ છે. બાર કલાકના અંતરે અર્ધું ધાવીને પણ વાછરડું કેવું ઉછરે છે તથા તેની વૃદ્ધિ કેટલા વેગથી થાય છે તથા તે કેવું નિરામય રહે છે? પણ આ વાર્તાપ્રતિ હજારો માતાપિતામાંથી કોઇનું પણ લક્ષ જતું નથી એ સામાન્ય આશ્ચર્ય નથીજ! બાળકોને વિશેષ દુધ આપવામાં આવે છે કે પ્રમાણ જેટલું આપવામાં આવે છે તે અત્ર બુદ્ધિમાન અને અબુદ્ધિમાન ઉભયને સ્પષ્ટ થયા વિના રહે તેમ નથીજ. ડૉ. પેજનો અભિપ્રાય આપણે આપી ગયા છીએ કે બાળકને ત્રણ વારજ દિવસમાં ધવરાવવાની કે દુધ કે બીજો આહાર આપવાની જરૂર છે તે આ વાછરડાનો દૃષ્ટાંત જોતાં આપણને હિતકરજ જણાય છે.

હજી હમણા તો બાળકનો જન્મ થાય છે, હજી તો તેને ખાવાને માટે તેનું આખું આયુષ્ય રહેલું છે, પણ કોણ જાણે માતાપિતાને એવી મિથ્યા તાલાવેલી હોય છે કે આજને આજ જાણે આપણે બાળકને પુષ્કળ ખવરાવી દઇએ, અને તેને આજને આજ હષ્ટપુષ્ટ કરી દઇએ! આ પ્રમાણે માતાપિતાના આ અજ્ઞાને બાળકોને કેટલી હાનિ કરી છે તેનો જો આપણે વિચાર કરવા બેસીએ તો ચકિતજ થઇ જવાય છે. લાખો બાળકોને માતાપિતાના આ અજ્ઞાને અનેક રોગના ભોગ કર્યા છે, લાખો બાળકોની વૃદ્ધિમાં આજ અજ્ઞાને ન્યૂનતા કરી છે. લાખો બાળકોનાં આજપર્યંત આ અજ્ઞાનને લીધે મરણ થયાં છે, અને લાખો બાળકોનાં જીવન દુઃખી થયાં છે. આ પ્રમાણે આ પ્રકારની એક મિથ્યા ભ્રાંતિથી બાળકોને અત્યંત હાનિ થઇ છે.

આજે એક વૃક્ષને વાવી જુઓ અને તેને દિવસમાં આઠ દશ વાર પુષ્કળ પાણી પાઇ જુઓ. આથી તેની શી દશા થશે; એજ કે તે કોહીને મરી જશે. એ પ્રમાણે નહિ કરતાં જો તેને નિયમ પ્રમાણે જરૂર પુરતુંજ પાણી પાવામાં આવે છે તો તે વધીને મોટું વૃક્ષ થઇ

રહે છે. તેજ પ્રમાણે બાળકને પણ જરૂર જોઈએતેજ આહાર આપવાની અગત્ય છે; અને તેટલોજ આહાર તેને આપવામાં આવે છે ત્યારેજ તે નીરોગ રહે છે અને કુદરતી નિયમે તેની વૃદ્ધિ થાય છે. જરૂર કરતાં વિશેષ આહાર તેને આપવાથી તે અનેક રેાગનુ ભેાગ થઈ પડે છે અને તેની વૃદ્ધિમાં પ્રતિબંધ આવે છે. મેાટા મનુષ્યને પણ જરૂર કરતાં વિશેષ આહાર લેવાથી હાનિ થાય છે તેા નાના બાળકને થાય તેમાં આશ્ચર્ય તથા શંકા શું? જરૂર કરતાં વિશેષ આહાર આપવાથી બાળક જીવે છે તેા તેનું આખું જીવન ખરાબ થાય છે.

જીંદગીમાં વિશેષ ખાવા ઇચ્છનારે થેાડું ખાવું જોઇએ અને થેાડું ખાવા ઇચ્છનારે વિશેષ ખાવું જોઇએ. અર્થાત્ જે મનુષ્ય નિયમ પ્રમાણે નિત્ય ખાય છે તેા તે જીવનનેા સર્વ સમયે આરેાગ્યને અનુભવ કરે અને તેથી તે વિશેષ સમય આહાર લઇ શકે છે તથા તે વિશેષ જીવે છે તેથી પણ તેના ખાવાનેા સમય લંબાય છે. આ પ્રમાણે હેાવાથી તે વિશેષ સમય અને પ્રમાણમાં વિશેષ ખાઇ શકે છે. આથી ઉલટું જે આરંભમાંજ વિશેષ ખાવા જાય છે, તે વારંવાર માંદા પડે છે, જેથી તેટલેા સમય તેમનાથી કાંઇ ખાઇ શકાતું નથી, તેથી તેટલું તે જીવનમાં ઓછું ખાય છે, તથા તેમનું આયુષ વિવિધ રેાગેાને લીધે ટુંકું થતું હેાવાથી તેમને ખાવાનેા સમય પણ ઓછેા હેાય છે. આથી તે નિયમ પ્રમાણે ઓછુ ખાનારના કરતાં સરવાળે ઓછુજ ખાઇ શકે છે, અને વધારામાં રેાગવાળી દશાનેા દુઃખદ અનુભવ કરે છે તે વિશેષમા; તેથી જે વિશેષ સમય અને પ્રમાણમાં વિશેષ ખાવા ઇચ્છતા હેાય તેમણે નિત્ય ઓછું ખાવું અર્થાત્ જરૂરથી જરા પણ વધારે ન ખાવું. આ પ્રમાણે કરવાથી તે જીવે છે તેટલેા સમય આરેાગ્યનેા અનુભવ કરી શકે છે તથા દીર્ઘાયુષી રહે છે જેથી ખાવાનેા તેમને વિશેષ સમય મળે છે તથા ખાવાનેા આનંદ પણ વિશેષ મળે છે. મેાટા મનુષ્યેાએ તેથી કેટલું ખાવું એ પ્રશ્ન અત્ર સહજ થવેા સંભવિત છે. જમવા બેઠા પછી આપણે બીજું અર્ધું જમી શકીએ તેટલી ભુખ રહે ત્યારે ભાણા ઉપરથી ઉઠી જવું. પછી ભુખ લાગે તેા બપેારે પુનઃ ખાવુ. પણ તે વખતે આ નિયમેજ જમવું. પછી સાંજે પણ આજ પ્રમાણે અર્ધુંજ જમવું. આ પ્રમાણે કરવાથી ઉત્તમ આરેાગ્ય બન્યું રહે છે, જડતા માત્રનેા નાશ થાય છે, નિદ્રા તંદ્રાનું તેા દર્શનજ થતું નથી, શારીરિક પ્રસન્નતા ચેાવીશે કલાક રહે છે, સ્ફુર્તિથી ધારીએ છીએ તે કામ કરી શકાય છે,- શરીરની પ્રસન્નતા રહેવાથી શરીર અને મનને નિકટનેા સંબંધ હેાવાથી માનસપ્રસન્નતા પણ રહે છે. બંધકેાશ, અજીર્ણ, જ્વર આદિ અનેક વ્યાધિ સદાને માટે વિદૂર રહે છે, અને સર્વ રીતે જીવન સુખપ્રદ જાય છે. આવેા સુખદ પરિણામ શાનેા? માત્ર ઓછુ જમવાનેાજ. કેાઇ કહેશે કે ઓછું ખાવાથી અમુક રેાગ થશે તેા તે માનતા નહિ. વધારે ખાવાથી રેાગેાને આવવાનેા સંભવ છે. ઓછું ખાવાથી તેનેા સંભવ છેજ નહિ. વળી આપણે એમ ક્યાં કહીએ છીએ કે ઓછું ખાઇને ભુખે મરી જવું. પણ આપણે કહીએ છીએ કે ઓછું ખાવું. પણ ભુખ લાગે ત્યારે પુનઃ ખાવું. આ પ્રમાણે કરવાથી જઠર બળવાન રહે છે અને જઠર બળવાન રહેવાથી તે પેાતાનું કામ હંમેશા સારી રીતે કરે છે, અને તેથી નિરંતર આરેાગ્ય બન્યુ રહે છે, અને તેથી આયુષ પણ દીર્ઘ થાય છે.

બાળકેાના સંબંધમા પણ આજ નિયમ લાગુ પડે છે. તેમનું જઠર અત્યંત કેામળ હેાય છે અને તેથી તેના ઉપર જરૂર કરતાં જરા પણ વધારે બેાજો ન પડે તેની ખાસ કા-

ળજી રાખવાની જરૂર છે. અને આ પ્રમાણે જો કાળજી નથી રાખવામાં આવતી તો આરંભમાં તેમનાં જઠર ઉપર પ્રમાણ કરતાં વિશેષ બોજો પડવાથી તે શ્રમિત થઇ જાય છે અને તેથી તેમને વિવિધ વ્યાધિ થવાના સંભવો આવે છે તથા તેમનું આખું જીવન દુઃખી થાય છે કે પ્રસંગે બાળપણમાંજ તે જીવનરહિત થઇ રહે છે. તેથી આ સંબધમાં માતાપિતાએ પ્રથમ સાવધાનતા સેવવાની જરૂર છે.

પૂર્વોક્ત વિદ્વાન દાક્તર કહે છે કે જ્યારે વાછરડાને જે તેનો સ્વાભાવિક આહાર નિર્ણિત થએલો છે તે માત્ર અર્ધા પ્રમાણમાં દિવસમાં બેજ વાર જોઇએ તો પછી જે આહાર બાળકને માટે સ્વાભાવિક નથી તે બેથી વિશેષ વખત અને તે પણ બાળકનું પેટ તડાતુમ થાય ત્યાં સુધી શી રીતે તેને આપી શકાય ? પ્રત્યેક માતાપિતાએ આ સંબંધમાં વિચાર કર્તવ્ય છે.

આજ વિદ્વાન પુનઃ કહે છે કે મારા બાળકને હું પ્રથમ ગાયનું દુધ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત આપતો હતો પછી તે પણ વિશેષ પડે છે એમ મને જણાયાથી મેં ત્રણ વખતને બદલે તેને બેજ વખત દુધ આપવા માંડ્યુ. પરિણામ ઘણોજ સારો આવ્યો અને બાળકની પ્રકૃતિ વિશેષ સારી થવા લાગી.

અત્રે કોઇ માતાપિતા એવી શંકા કરશે કે બધાં બાળકો કંઇ એવાં નથી હોતાં કે તેમને આ પ્રમાણે ચાલી શકે. પણ આ શંકા યોગ્ય નથીજ. કદાચ તેમનું શરીર વિશેષ સારૂ હોય તો જરા દુધનું પ્રમાણ વધારે આપવું, પણ તેમને દિવસમાં આઠ-દશ વાર તો નજ ધવરાવવાં. મનુષ્ય તરીકે સર્વે બાળકો સરખાં છે. જે રીતે એકની વૃદ્ધિ થાય છે, જે રીતે એક બાળકનું જઠર કામ કરે છે, તથા ખાધેલું પચાવે છે, જે રીતે તેના શરીરમાં રૂધિર વગેરે સ્ત્રાય છે, જે રીતે તેમનામાં બળ જીવન આદિની પ્રતીતિ થાય છે, તે સર્વમાં સમાનજ હોય છે. એકની વૃદ્ધિ એક રીતે થાય છે અને બીજાની બીજી રીતે થાય છે એમ નથી. તેથી અમુકજ બાળકોને ઉપરનો નિયમ લાગુ પડે છે અને બીજાને ન લાગુ પડે તેમ છેજ નહિ. વૃદ્ધિના તથા જીવનના વિકાસના નિયમો સર્વે બાળકોમાં અને સર્વે મનુષ્યોમાં એક સરખાજ હોય છે. અને તેથી આપણે એ નિયમ સ્થાપી શકીએ છીએ કે જે અનેક જીવાડી શકે છે તેથી બીજાનું જીવન પણ ટકી શકે છે, તથા જેથી એકનું મરણ થાય છે તે બીજાને પણ મારે છે. માટે પૂર્વોક્ત નિયમથી અમુક બાળકને લાભ થવાનો સંભવ છે અને અમુકને નથી એમ કોઈ શંકા કરે તો તે ઉચિત નથીજ.

ઉપર પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત દુધ આપતાં તે બાળકનું વજન નવ મહિને દ્વિગુણ થયું હતું. તેનું કદ પણ બરાબર અને બીજાં બાળકો કરતાં કંઇક ઉંચું હતું. જો કે બીજાં ચરબીવાળાં બાળકો કરતાં તે જરા પાતળું હતું, તોપણ તેનું શરીર પિંડીઓયુક્ત હતું. છ મહિનાનું જ્યારે તે હતું ત્યારે ૧¾ પીન્ટ એટલે લગભગ દોઢશેર ગાયનું દુધ આખા દિવસમાં તેને આપવામાં આવતું હતું. આ વખતે તેના શરીરમાં વધારે ચરબી એકઠી થવા માંડી હતી. જેથી તેને દોઢશેરને બદલે એક શેરજ દુધ આપવા માંડ્યું. આ દુધમાં જરા મલાઇ વિશેષ હોવાથી તે પણ થોડી કાઢી નાંખવામાં આવતી. હવે તેની પ્રકૃતિ ઘણીજ સારી રહેવા માંડી. પછી આઠમે મહિને તેને દોઢશેર દુધ પાછું આપવા માંડ્યું અને તે નવ મહિના સુધી કાયમ રાખ્યું.

બાળકો કેમ સુકાયલાં રહે છે, કે તે જરૂર કરતાં વધારે જાડાં કેમ થઇ જાય છે, તેનો કોઈ માતાપિતાને વિચાર હોતો નથી. પણ તેમ થવામાં કારણો હોય છે અને આ કારણોને

જો શોધી કાઢવામાં આવે તેા બાળકોના શરીર જેવા ધારીએ તેવા કરી શકાય છે.

પૂર્વોક્ત બાળકના સબધમાં ઉપર જણાવેલા વિદ્વાન દાક્તર નીચે પ્રમાણે હકીકત લખે છે અને તે પ્રત્યેક માતાપિતાને ઉપયેાગી હેાવાથી નીચે પ્રમાણે સ્વરૂપમાં જણાવવામા આવે છે.

"તેની પ્રકૃતિ હમેશા સ્વસ્થ રહી છે. જન્મા પછી તે કદી રડયુ નથી કે તેને જઈ-ગનું કાઇ પણ દરદ થયુ નથી. તેને જોઇને તમામ મનુષ્યોને આશ્ચર્ય થયા વિના નથી રહ્યું, અને પ્રત્યેક મનુષ્યે તેના આરોગ્યની સ્તુતિ કરી છે. તેના શરીરમાં જરા પણ નકામી ચરબી થઇ નથી. તેની વૃદ્ધિ યથા નિયમે થઇ છે અને તેનુ શરીર સર્વાંગે સુંદર રહ્યું છે. તેનેા ચહેરેા હમેશાં લાલ સુરખ રહ્યા છે. ઉધરસ, વગધ, ઝાડા, બધકેાશ, ઉલટી, તાવ, મગ્રેા, ચુંક; કે એવું કશુજ તેને કદી થયુ નથી. સવારે ૭ વાગે, બપેારે બાર વાગે, અને સાઞ્જે ૭ વાગે, તેને દુધ આપવામા આવતું અને તે પૂર્ણ આનદથી તે પીતું. તે દિવસે કે રાત્રે જયારે જયારે ઉંઘી જતું ત્યારે કદી પણ રડી ઉઠતું નહિ કે તેની ઉંઘમાં જરા પણ ખલેલ થતી નહિ. તે શાતિથી જેટલેા સમય ઉંઘવુ હેાય તેટલેા સમય ઉંઘતું તે ઉઠતું ત્યારે પણ પ્રસન્નતાથી હસતું ઉઠતું. ઘેાડીઆમા નાખીને કે હાથમા લઇને અમારે કદી તેને શાત કરવું પડયુ નથી પણ જ્યારે તેને સુવાડવું હેાય ત્યારે કઇ પણ કર્યા વિના તેના સુવાના સ્થાનમાં મુકી દેવામા આવતું, અને તે સુખ પૂર્વક ઉંઘી જતુ આ બાળક જાતે પણ સુખી છે અને અમને પણ તેણે સુખી કર્યા છે. તેનાથી અમને આનદ રહ્યા છે. અને કોઇ જાતનેા ત્રાસ થયેા નથી"

પ્રિય વાચક! ઉપરની હકીકત વાચનારમાથી ઘણાને બાળકને ઉછેરવાનેા અનુભવ થયેા હશેજ, પણ ઉપર પ્રમાણે માતા પિતાને જરી પણ ત્રાસ ન થાય તેવી રીતે બાળકને ઉછેરવાનેા ભાગ્યેજ કેાઇને અનુભવ થયેા હશે. આપણે જો કેાઇ માતપિતાને પૂછી અથવા કોઇને ઘેર જઇને જોઇએ તેા જણાશે કે બાળકોનેા જન્મ થયા પછી વિશેષ કરીને માતાનેા અને પિતાનેા ઉભયનેા ઘણેા સમય તેની ઉઠવેઠ પછાડે જાય છે. માતા કહે છે કે તે દિવસે રડે છે તેને ઘેાડીઆમાં ઘાલી બે ઘડી હીચેાળીએ છીએ ત્યારેજ તે ઉંઘે છે. રાત્રે પણ તે જપતું નથી, આજ તેા ઝાડા થયા છે, કાલે વરાધ થઇ છે, પરમ દિવસે બધકેાશ થયેા છે, માટે દીવેલ પાવું છે, આવીને આવી તમામ માતાપિતાને હકિકત કહેતા આપણે સાભળી-એ છીએજ.

હવે એવેા પ્રશ્ન થાય છે કે આ પ્રમાણે માતા પિતાને ત્રાસ થાય એવાં જન્મથીજ બાળકેા હેાય છે, કે માતા પિતા તેમને તેવાં કરી મૂકે છે; તથા ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે માતા-પિતાને જરા પણ ત્રાસ થાય નહિ તેવી રીતે બાળકોને ઉછેરી શકાય છે શુ?

આ બે પ્રશ્નોનું ઉત્તર નીચે પ્રમાણે છે. બાળકો જન્મથી કઇ માતાપિતાને ત્રાસ આપે એવાં હેાતા નથી પણ તેમને ત્રાસ આપે તેવા કરવાં કે શાતિ આપે એવા કરવાં તે માતાપિતાના ઉપર આધાર રાખે છે એકજ માતાનાં બે પેાપટના બચ્ચાંમાથી જેમ એકને સારે ઘેર લઇ જવામા આવ્યુ હતું અને તે સારૂ બેાલતાં શીખ્યુ હતું અને બીજાને નઠારે ઘેર મુકતાં તે નઠારૂ બેાલતા શીખ્યું હતું, તેમ બાળકોને પણ જેવા સહેવાસમા રાખવામા આવે છે તેવાં તે થાય છે. જો ઉછેરતાં આવડે છે તેા બાળકો માતાપિતાને સુખ ઉપજાવે તેવાં થાય છે. અને નહિતેા તેમને દુઃખ ઉપજાવે તેવાં થાય છે. ઘણા મનુષ્યોનું માનવુંજ

હોય છે અને તે સ્પષ્ટ કહીએ તો વિચાર વગરનુંજ હોય છે કે બાળકો તો રડે, બાળકો તો માંદાં પડે, વગેરે. તેમ થવાની કશી આવશ્યકતા નથી. જો બાળકને યથા નિયમે ઉછેરવામાં આવે છે તો તે માતપિતાને જરા પણ ત્રાસ આપતાં નથી પણ ઉભયનું જીવન સુખરૂપ કરે છે. આજે જેમને બાળકો છે તેમને ઉછેરવાને માટે માતાપિતાનો ઘણો સમય જાય છે અને તેમની ઘણી ઉઠવેઠ કરવી પડે છે. પણ આ પ્રમાણે થવાનું કારણ માતાપિતાનું અજ્ઞાનજ છે. સહજતો તે નિરાધાર હોવાથી તેમની પછવાડે સમય જવાનો પણ તે કષ્ટપ્રદ થવાનો નહિ તથા બીજા કામકાજમાં બાળકોથી માતાપિતાને વિઘ્ન થવાનું નહિ; પણ આનો આધાર તો તેમને કેમ ઉછેરવાં તે આવડે છે તેના ઉપર રહેલો છે.

ઘણાં મનુષ્યો તત્કાળ ઉપરનું લખાણ વાંચીને બોલીજ ઉઠશે કે એમ તે વળી થતુ હશે કે? એમતે બાળકો ઉછરતાં હશે કે? આ તો બધું લખવામાં સહેલું છે, પણ તે પ્રમાણે થવું કંઇ સંભવિત છે શું? આજ પ્રમાણે તેઓ આ સંબંધમાં પોકાર કરી ઉઠશે, પણ તેમનો આ પોકાર આ સંબંધીનો તેમણે કદી પણ વિચાર કર્યો નથી, તેને લીધે જ છે. તેમને આપણે એ પ્રશ્ન કરીએ છીએ કે મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ કે પશુ શ્રેષ્ઠ? તેઓ તરતજ કહેશે કે મનુષ્ય. ઠીક ત્યારે. હવે પશુ પક્ષીને જે પ્રજા અવતરે છે તેમની શી સ્થિતિ હોય છે તે પ્રતિ જરા દૃષ્ટિ કરો. પશુ પક્ષીનાં બાળકોને માટે તેમના માતા પિતાને તેમની કેટલી ઉઠવેઠ કરવી પડે છે? એક વાછરડું જન્મે છે કે બે ચાર દિવસમાંજ તે સારી રીતે ચાલતાં શીખે છે. કોઇનો પણ ખાવાનું શીખવ્યા વિના તે ખાતાં શીખે છે. અને થોડાજ વખતમાં જે ક્રિયાઓ મોટાં પશુ કરે છે તે સઘળી ક્રિયાઓ તે કરવા મંડે છે. ચકલીને એક બચ્ચુ અવતરે છે કે અલ્પ સમયમાંજ તે ઉડતાં શીખે છે. અને દશ પંદર દિવસમાં તે સ્વતંત્રતાથી જેમ મોટાં પક્ષીઓ ઉડે છે તેમ તે પણ ઉડવા મંડે છે, અને તે સ્વતંત્ર થઇ રહે છે. કેટલી સ્વતંત્રતા ઘણાજ ટુંકા વખતમાં આ પશુ પક્ષીને મળે છે! તેમને આવું જ્ઞાન કોણ આપે છે? નથી કોઈ તેમને મહિનાના મહિના ખાતાં શીખવતુ, નથી તો તેમને ચાલવાને માટે ટેકણ ગાડીઓ કરાવવી પડતી, કે નથી તો મનુષ્યના બાળક જેવી બીજી હજાર પ્રકારની ઉઠવેઠ તેમને માટે કરવી પડતી. છતાં મહદ્ આશ્ચર્ય એ છે કે, તે પોતાની મેળેજ ઘણા ટુંકા સમયમાં સ્વતંત્ર થઈ રહે છે. હવે મનુષ્યના બાળકની સ્થિતિ પ્રતિ દૃષ્ટિ કરો. તે કેવળ નિરાધાર હોય છે, તેને ચાલતાં નથી આવડતું. તેને ખાવું હોય તો પોતાની મેળે ખાતાં દશ બાર મહિના પછી આવડે છે, તેને ચાલવું હોય તો દશ બાર મહિને ચાલતાં આવડે છે, તેને બોલવું હોય તો કેટલે લાંબે વખતે ભાગ્યું તુટયું બોલતાં આવડે છે; અને આજ પ્રમાણે તે અનેક બાબતમાં પરતંત્ર અને નિરાધાર હોય છે. બુદ્ધિમાન વાંચક! વિચાર કરો. આ શું? મનુષ્યને આપણે શ્રેષ્ઠ ગણીએ છીએ તેનાં બાળક પરતંત્ર અને આટલાં નિરાધાર! જ્યારે પશુ પક્ષી કે જે મનુષ્યોથી કનિષ્ટ ગણાય છે તેમનાં બાળક સ્વતંત્ર અને સ્વાશ્રયી! આમ થવું યોગ્ય છે શું? એક વાછરડાને જન્મ્યા પછી દશમે દિવસે કુદવું હોય તો એહિં તહિં છલંગો મારતું ફર્યા કરે અને એક બાળકને કુદવું હોય તો તેનાથી કંઇ જ થઇ શકે નહિ! કેટલું બધું મહદ અંતર? તો હવે કહો કે મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ કે પશુ પક્ષી? આ બાબતમાં તો આપણાથી પશુ પક્ષી કરતાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ નહિ જ કહી શકાય. બીજા ભલે ગમે તેમ કહે પણ જે બુદ્ધિમાન્ છે અને જે વિચારશીલ છે તેનાથી તો એમ નહિ જ કહી શકાય કે આ બાબતમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે. શા માટે પશુપક્ષીનાં બાળકોની પેઠે મનુષ્યનાં બાળકો પણ જન્મ્યા પછી થોડા જ

સમયમાં સ્વતંત્ર અને સ્વાશ્રયી ન થઇ શકે? અને તે પ્રમાણે જો થાય તો માતાપિતાને પછી કેટલું સુખ થાય તેનો વિચાર કરો, તેની કલ્પના કરો. જન્મ્યા પછી બાળક થોડા દિવસમા ચાલતાં શીખે, બોલતા શીખે, ખાતાં શીખે, અને સર્વક્રિયાઓ મોટા મનુષ્યની પેઠે કરતાં શીખે, તો માતા પિતાને પછી તેમનાથી કંઇ પણ ત્રાસ થાય ખરો કે? બાળક બાળકને રસ્તે અથવા તે પોતાના સર્વ કાર્યો સ્વતંત્રાથી કરીલે અને માતાપિતા માતાપિતાને રસ્તે, એ પ્રમાણે પછી અલ્પ સમયમાંજ થાય અને પ્રજોત્પત્તિના હજારો ત્રાસ એકદમ ન્યુન થઇ જાય. વળી અત્ર એ શંકા ઉઠશે કે "આ પ્રમાણે કઇ થતું હશે? તેવના પાણી તે મોભે ચઢતાં હશે? બાળકો કંઇ કાળથી આ પ્રમાણે વૃદ્ધિને પામતા જોવામાં આવે છે, તેમનામાં ઉપર પ્રમાણે તે કંઇ ફેરફાર થતો હશે? કુદરતમાં તે પ્રમાણે થવાનું હોત તો શા માટે આ પ્રમાણે થાત?" આ પ્રમાણે શંકા ઉપર શકા મનુષ્યો ઉત્પન્ન કરશેજ, પણ આપણે આ શંકાકાર મનુષ્યોને પુછીએ છીએ કે, ત્યારે પશુપક્ષી વગેરે કુદરતમા રહેતાં હશે, કે કુદરતની બહાર રહેતા હશે? અને તેમનાં બાળકો માટે જ્યારે અમુક થવું કુદરતી ગણાય છે ત્યારે મનુષ્યોનાં બાળકો માટે કુદરતી નથી એમ કેમ કહી શકાય? મનુષ્યો શુ કુદરતમા નથી રહેતાં? પશુપક્ષીનાં બાળકો જન્મથીજ સ્વતત્ર અને સ્વાશ્રયી હોવાના કારણો છે અને મનુષ્યનાં બાળકો જન્મથી પરતંત્ર અને પરાશ્રયી હોવાનાં પણ કારણો છે. આ કારણોને મનુષ્ય શોધે તો તેને તે સ્પષ્ટ થયા વિના નથીજ રહેતાં. અને મનુષ્યના બાળકો શા માટે આટલાં બધાં પરતંત્ર અને પરાધીન હોય છે તેનાં કારણો શોધીને જો મનુષ્ય તેને દુર કરે તો તેમનાં બાળકો પણ પશુપક્ષીની પેઠે જન્મથી સ્વતત્ર થયા વિના નથી રહેતાં. આપણે જરા પ્રસ્તુત પ્રસંગથી સહજ આડા ચાલી ગયા છીએ, તોપણ આ સબધમાં અત્ર સહજ સૂચના કરવાનો અનુકૂળ પ્રસંગ હોવાથી તે પ્રમાણે કરવુ યોગ્ય ગણ્યુ છે. આ સંબધમા અત્ર સહજ ઇસારોજ કર્યો છે. બુદ્ધિમાન્ વાચકો આ સંબધમાં અધિક વિચાર કરશે તો તેમને વિશેષ પ્રકાશ થશેજ. વળી આગળ ઉપર કોઇ પ્રસંગે આ વિષય અધિક ચર્ચાશે. હવે આપણે આપણા ચાલતા પ્રસગ ઉપર આવીએ છીએ.

આગળ આપણે જણાવી ગયા છીએ કે પાચ ૭ મહિનાના અને તેથી ઉપરની ઉમરના બાળકને એક દિવસમાં કેટલા વખત ખોરાક આપવો તથા કેટલું પ્રમાણ આપવું. પ્રત્યેક બાળકને કેટલુ પ્રમાણ આપવું એ કોઇ પણ રીતે નક્કી થઇ શકે તેમ નથી. તોપણ સાધારણ રીતે પૂર્વે જણાવ્યા પ્રમાણે એક સામાન્ય નિયમ સ્થાપી શકાય છે. માતાપિતાનાં શરીર ઘણાં સુદૃઢ હોય છે તો તેમના બાળકોનાં શરીર પણ સુદૃઢ હોય છે અને તેથી તેમની પ્રકૃતિ પ્રમાણે તેમને જરા વિશેષ આહાર આપવામાં આવે તો અડચણ નથી. તેજ પ્રમાણે જે બાળકોની પ્રકૃતિ નિર્બળ હોય છે અને જેમના શરીર અતિ સુકુમાર હોય છે તેમને તેમની પ્રકૃતિ જોઇને આહારનુ પ્રમાણ આપવાની જરૂર છે.

આ વિષય ધ્યાનપુર્વક વાંચનારને એ જાણવાની સહજ ઇચ્છા થશેજ કે બાળક જન્મે કે તેમના સંબંધમા શુ કરવું? પુર્વોક્ત વિદ્વાન દાક્તરે આ શંકાનો ખુલાસો કરેલો છે. તેમણે પોતાના બાળકની જન્મ્યા પછી કેવી સંભાળ લીધી છે તે આપણે અત્ર સ્વલ્પમા જણાવીશુ.

આ બાળકનો જન્મ સોમવારની સાંજના ચાર વાગે થયો હતો. તેને સ્વચ્છ કરીને સ્વચ્છ કપડામાં સુવાડયા પછી તે ૭ વાગ્યા સુધી ઉંઘી ગયુ. ત્યાર પછી તેને સહજ ધવરાવવામા આવ્યુ અને તે આખી રાત શાંતિથી ઉંઘી ગયુ.

(આપણામાં બાળકને જન્મ થયા પછી બે ત્રણ દિવસ સુધી ગળથુથી પાવામાં આવે છે તે જો વાપરવીજ હોય તો ગળથુથીમાં ઘી સહજ નાખવું જોઇએ. ઘણાં માતાપિતા ગળથુથીમાં ઘણું ઘી નાખે છે અને તેથી બાળકને હાનિ થાય છે. પ્રસંગે વિશેષ ઘી તેના પેટમાં જવાથી તેને મરી જવાનો પ્રસંગ આવે છે. કોઇ કોઇ વિદ્વાનોનું કહેવું છે કે આ પ્રસંગે માતાના દુધથી પણ તેને હાનિ થતી નથી, કારણ કે તે દુધવડે તેનો પેટમાંથી જે નકામો પદાર્થ નીકળી જવાની જરૂર હોય છે તે નીકળી જાય છે માતા બાળકને ગળથુથી પાય છે તે કલાકે કલાકે પાય છે, આ તેને નુકશાનજ કરે છે પણ તે દિવસમાં ત્રણ વાર આપવાની જરૂર છે.)

મંગળવાર સવારે આ બાળક પુનઃ આઠ વાગે જાગ્યું. તેને તેના પ્રમાણમાં ધવરાવવામાં આવ્યું અને પછી તે બપોરના દોઢ વાગતાં સુધી ઉંઘી ગયું. દોઢ વાગે વળી તેને સહજ ધવરાવવામાં આવ્યુ અને તે ત્રણ વાગ્યા સુધી ઉંઘી ગયું. પછી તેને કોશીળા પાણીએ સ્નાન કરાવ્યું અને પુનઃ તે સાંજના સાત વાગ્યા સુધી ઉંઘી ગયું. ત્રીજી વખતે તેને આ વખતે ધવરાવવામાં આવ્યું અને બુધવારના સાત વાગ્યા સુધી શાંતિથી ઉંઘી ગયું.

બુધવારે સાત વાગે જ્યારે તે ઉઠયું ત્યારે તેને તૃપ્તિપર્યંત ધવરાવવામાં આવ્યું. અને તે દશ વાગ્યા સુધી ઉંઘી ગયું. દશ વાગે તે જાગ્યુ ત્યારે તેને સ્નાન કરાવ્યું. સ્નાન કરાવ્યા પછી તે સહજ ઉંઘીને જાગ્યું અને આંખો ફટારીને બાર વાગ્યા સુધી આનંદથી રમતું પડી રહ્યું. પોતાની આજુબાજુની સૃષ્ટિને જાણે તે ઓળખવાને પ્રયત્ન કેમ ન કરતુ હોય તેમ આ વખતે જણાતું હતું. પછી તેને ધવરાવવામાં આવ્યું અને તે સાંજના સાડાપાંચ વાગ્યા સુધી ઉંઘી ગયું. સાંજના ૭ વાગે તેને ત્રીજીવાર ધવરાવવામાં આવ્યુ. અને ત્યાર પછી તેને સવાર સુધી ધવરાવવાની જરૂર પડીજ નથી.

(પ્રત્યેક માબાપ આ પ્રમાણે કરતાં નથી, એક કલાક તો પુરો થયો હોતો નથી એટલામાં તો તેનું ગળું સુકાઇ ગયું હશે, તે ભુખ્યું થઇ ગયું હશે, કરીને ધવરાવે છે. તેને દિવસે ધવરાવે છે એટલુંજ નહિ પણ રાતમાં પણ તેને વારંવાર ધવરાવે છે. બાળકોને અનેક વ્યાધિ થવામાં, તેમનાં અકાળે મરણ થવામાં કે તેમની વૃદ્ધિમાં ન્યૂનતા થવામાં આજ કારણ છે.)

ગુરૂવારે સવારે આ બાળક ઉઠયું અને તેને ધવરાવવામાં આવતાં તે સાડાનવ વાગ્યા સુધી ઉંઘી ગયું. ત્યાર પછી તે જાગ્યું અને તેને સ્નાન કરાવવામાં આવ્યું. તે ધાવ્યા વિનાજ બપોરના ૧૨ વાગ્યા સુધી શાંતિથી ઉંઘી ગયું. બાર વાગે તેને બીજીવાર ધવરાવવામાં આવ્યુ. ત્યાર પછી તે શાંતિથી ઉંઘી ગયું.

આ બાળકના સંબંધમાં આ વિદ્વાન દાક્તર કહે છે કે તે જાતે સુખી રહ્યું છે, અને આયાને, તેની માતાને કે મને કોઇ પણ પ્રકારનો શ્રમ આપ્યો નથી. તે વચમાં જાગતું તો રડતું નહિ પણ જે તેના જોવામાં આવે તેના પ્રતિ જોઇ રહેતું.

શુક્રવાર સવારે પોણા ૭ વાગે તે જાગ્રત થયું અને તે વખતે તેને ધવરાવવામાં આવ્યું. ત્યાર પછી પોણાબારે તેને બીજી વખત ધવરાવવામાં આવતાં તે તૃપ્ત થઇ જતું હતું, કારણ કે, દુધ પુષ્કળ પ્રમાણમાં આવતું હતું. સાંજે સાડાપાંચે તેને ત્રીજીવાર ધવરાવવામાં આવ્યું અને પછી તે રાત્રિમાં શાંતિથી ઉંઘી ગયુ.

આ દાક્તર કહે છે કે જ્યારે રાત્રે તેને સુવાડવામાં આવતું ત્યારે તે આરંભમાં જરા આમ તેમ આળોટતું અને પછી થોડીવારે સુઇ જતું. આરંભમાં તેને સહેજ અશાંતિ જણાતી

હતી. આ દાક્તરનું આ સંબંધમાં કહેવું છે કે આ પ્રમાણે થવાનું કારણ રાત્રે તે જરા પેટ ભરીને ધાવતું હતું તે હતું. હું પણ રાત્રે સહજ વધારે ધાવવા દેતો કારણ કે આખી રાતમાં તેને પુનઃ ધવરાવવાનું ન હતું.

શનિવારે સવારે તે સાત વાગે જાગૃત્ થયું. તેને નિયમ પ્રમાણે સવારમાં ધવરાવવામાં આવ્યું. પછી તે દસ વાગ્યા સુધી ઉંઘી ગયું. તેને દશ વાગે સ્નાન કરાવવામાં આવ્યું, અને તેને આયાએ હાથમાં લઇને આમતેમ ફેરવ્યું ત્યાર પછી તે ઉંઘી ગયું અને બાર વાગ્યા સુધી ઉઠયું નહિ. બાર વાગે ધવરાવ્યા પછી તે પુનઃ સાંજના ૭ વાગ્યા સુધી ઉંઘી ગયું તે જરા પણ દિવસે કે રાત્રે રડતું નહિ. જ્યારે તેને શૌચ જવું હોય ત્યારે સહજ રડવા જેવો ભાવ કરીને તેનો સમય થયો છે એવું તે દર્શાવતું.

રવિવારે સવારે તે સાત વાગે ઉઠયું અને જરા પણ રડયા વિના તેની માતાના હાથ પાસે રમતું એક કલાક પડી રહ્યું. આ વખતે જાણે તે ત્રણ મહિનાનું બાળક હોય તેમ જણાતું હતું. તે પોતાનું માથું સીધું ટટાર રાખી શકતું હતું. બપોરે બાર વાગે તેને નિયમ પ્રમાણે પુનઃ ધવરાવવામાં આવ્યું. ત્યાર પછી કેટલો વખત તેણે આનંદથી રમ્યા કર્યું. જરા ઉંઘે, વળી જાગે એમ કરતાં કરતાં સાંજના ૭ વાગ્યા. ૭ વાગે તેને ધવરાવવામાં આવ્યું અને પછી તે ઉંઘી ગયું. આ બાળકે કોઇ દિવસ અમને ઉજાગરો કરાવ્યો નથી એમ આ દાક્તરનું કહેવું છે.

સોમવારે સવારે સાત વાગ્યા પછી થોડીજ વારે તે જાગૃત્ થયું અને તેને ધવરાવવામાં આવ્યું. ત્યાર પછી તે તેની માતાના પાસામાં રમતું કેટલીક વાર પડી રહ્યું. દશ વાગે તેને નવરાવીને આમ તેમ હાથમાં રાખીને આયાએ તેને ફેરવ્યું. ત્યાર પછી તે ઉંઘી ગયું અને બાર વાગ્યા સુધી તે જાગૃત્ થયું નહિ. બાર વાગે તે જાગૃત્ થયું અને તેને નિયમ પ્રમાણે ધવરાવવામાં આવ્યું, સાંજના ૭ વાગે પુનઃ તેને વાળું વખતે ધવરાવવામાં આવ્યું. અને આ પ્રમાણે તેનું પ્રથમ અઠવાડીયું સુખમાં ગયું.

પ્રિય વાંચક ! તમારે બાળક હોય તો તેને અથવા તો તમારા કોઇ સગાના કે કોઇ આડોશીપાડોશીના બાળકના જીવનને આ બાળકના જીવન સાથે સરખાવજો. તમને આ બાળક અને બીજા બાળકના જીવનમાં મહદ્ અંતર જણાયા વિના નહિજ રહે. કારણ શું? કારણ બીજું કંઇજ નથી પણ માતાપિતાનું અજ્ઞાનજ કારણ છે. જો બાળકોને ઉછેરતાં આવડે છે તો તે જાતે સુખી થાય છે અને માતાપિતાને પણ સુખ ઉપજે છે પણ તેમને ઉછેરતાં નથી આવડતાં તો તે જાતે દુઃખી થાય છે અને માતાપિતાને પણ દુઃખ થાય છે.

અહોહો! બાળકને ઉછેરતાં માતાપિતાને કેટલો શ્રમ પડે છે! તેમને ઘડીએ ઘડીએ ધવરાવવાં પડે છે, તે વારંવાર રડે છે, તેમને વારંવાર ઉલટી થાય છે કે ઝાડા થાય છે, પેટમાં દુઃખ થવાથી કે બીજા કારણથી વારંવાર રડે છે, ઘોડીઆમાં ઘાલી તેને કયાં સુધી હાલરડાં ગાઇને હીંચોળવાં પડે છે ત્યારે તે ઉંઘે છે, રાત્રે પણ તે વારંવાર રડે છે અને ઉંઘતાં નથી; આ વગેરે અનેક પ્રકારનો ત્રાસ માતાપિતાને થાય છે. શું આવો ત્રાસ થવોજ જોઇએ કે શું તે કુદરતી છે?

આ પ્રમાણે થવાની કશીજ અગત્ય નથી. એમજ આપણે કોઇને કહીએ તો તે તત્કાળ કહેવા માંડે છે, કે, "વાંઝણીને પ્રસૂતિની પીડાની શી ખબર હોય? તમને પ્રજા નથી એટલે આમ થવું જોઇએ અને આમ ન થવું જોઇએ, એવું ડહાપણ કરવું સૂઝે છે, પણ એકએ

છોકરાં હમણાં હોય તો બધી ખબર પડે, કે છોકરાં કેમ ઉછેરાય છે! છોકરાંને ઉછેરતાં અર્ધાં થઇ જવું પડે છે, ત્યારે તે ઉછરે છે. બાળકોને મોટાં કરતાં માતાપિતા પશુનો અવતાર ભોગવે છે ત્યારે તે મોટાં થાય છે. વાતો કરે કંઇ તે મોટાં થઇ જતાં નથી. બાળકો બીચારાં નિરાધાર હોય છે અને પશુ જેવાં હોય છે તે કંઇ બોલી કે ચાલી શકે છે? તેમની પાછળ જ્યારે આઠે પ્રહર ગાળવામાં આવે છે ત્યારે તેમનું રક્ષણ થાય છે."

આ પ્રમાણે અનેક વચનો આ મનુષ્યો આપણને સંભળાવે છે અને બાળકોને ઉછેરવાં એ જાણે મહા ભગીરથ કાર્ય હોય એમ તે સમજે છે. પણ આ સઘળો પરિણામ અજ્ઞાનનોજ છે; બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તેનું આ મનુષ્યોને લેશ પણ જ્ઞાન હોતું નથી. બાળકોને ઉછેરવામાં શ્રમ જેવું જો તેમને ઉછેરતાં આવડે તો કંઇજ નથી. પણ આજે મનુષ્યો સમજે છે કે અમેજ બાળકોને કેમ ઉછેરવાં તે જાણીએ છીએ, પણ વસ્તુતઃ તે બાળકોના જીવનને બગાડે છે અને પોતે પણ દુઃખી થાય છે.

ઉપર જે બાળકનું દૃષ્ટાંત આપવામાં આવ્યું છે તે કલ્પિત નથી પણ કેવળ સાચું છે. તેને ઉછેરનાર પૂર્વોક્ત દાક્તરે તેને કેવી રીતે ઉછેરવામાં આવ્યું હતું તે સર્વે તેની નિત્યનોંધ (ડાયરી)માં લખી લીધું હતું. આ બાળકના જીવનને જોતાં આપણને સ્પષ્ટ થાય છેજ કે બાળકોને આજે કેવી રીતે ઉછેરવાં તેનું જ્ઞાન માતાપિતાને નથી. તથા બાળકોને ઉછેરવામાં જેવા ત્રાસ અને જેવા દુઃખનું અનુમાન કરવામાં આવે છે તેવું તેમાં કંઇ રહેલું નથી.

આ બાળકને જન્મથીજ ચોવીસ કલાકમાં ત્રણ વખત ધવરાવવામાં આવતું હતું અને તે પ્રમાણે કરવાથી તેના શરીરમાં યોગ્ય વૃદ્ધિ નિત્ય થઇ છે તથા તેનું આરોગ્ય ઉતમ રહ્યું છે અને તેણે હમેશાં પ્રસન્નતાનો અનુભવ કર્યો છે. આજ પ્રમાણે જો કે પ્રત્યેક બાળકની જન્મથી સંભાળ રાખવામાં આવે તો તે પણ આજ પ્રમાણે સુખી થાય અને અન્યને સુખી કરે.

માતાપિતા બાળકોને ગર્ભમાંથી જેવાં ધારે છે તથા પછી પણ તેમને જેવાં ધારે છે તેવાં તે થાય છે. આગળ આપણે જણાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે બાળકોને પશુ પક્ષી કરતાં આટલાં પરતંત્ર અને નિરાધાર કરવામાં માતાપિતાનાજ વિચારો કારણભૂત છે. કેવી રીતે આ પ્રમાણે તેમને પરતંત્ર અને નિરાધાર કરવામાં માતા પિતાના વિચારો કારણભૂત છે. તેનો જો આપણે વિચાર કરીએ તો તે આપણને સ્પષ્ટ થાય તેમ છેજ. પણ અત્ર તેનો વિચાર કરવા જતાં ઘણો વિસ્તાર થવાનો સંભવ હોવાથી તેમજ તે પણ અત્ર અસ્થાનીય ગણાય તેમ છે, જેથી વળી કોઇ સ્વતંત્ર વિષયમાં ભાવિમાં આપણે એ સંબંધમાં વિચાર કરીશું.

આ સંબંધમાં "પૉપ્યુલર સાયન્સ મંથલી" નામના પેપરમાં પ્રો. પ્રેયર. નીચે પ્રમાણે લખે છે. 'અમે બીજા બાળકોને જોયાં છે પણ ચઉદ અઠવાડીયાં સુધી તેમનું ગળું ટટાર રહ્યું નથી. ચાર મહિના પછીજ આ પ્રમાણે પોતાનું ગળું ટટાર રાખતાં બાળકોને અમે જોયાં છે. પણ જે બાળકને દિવસમાં ત્રણ વખતજ ધવરાવવામાં આવતું હતું તે બાળકને અમે જોયું હતું તો તે ચાર દિવસમાંથીજ તેનું માથું સીધું રાખતું હતું. આ બાળકની દાદી તેને જોવાને આવી તેને આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવાનું આપાતું જોઇને ઠીક ન લાગ્યું પણ તેને દેનું આવું સારૂં આરોગ્ય જોઇને આશ્ચર્ય થયા વિના નજ રહ્યું. ચાર મહિને આ બાળક પોતાની મેળે બોલી શકતું અને જ્યારે તેને ગાડીમાં ફેરવવાને લેઇ જવામાં આવતું ત્યારે તેને આગળની બાજુ ગબડી પડે નહિ માટે પટો બાંધવાની જરૂર પડતી નહિ એટલું ટટાર તે બેસી શકતું.'

વૈદ્ય કે દાક્તરને ઘેર સહજ વ્યથા થતાં બાળકોને લઇ જવામાં આવે છે કે તે કોઇ દવા આપવાને તૈયાર થઇ જાય છે, પણ દવા નહિ આપતાં તેના આહાર સંબંધી સૂચના માતા પિતાને આપે તો ભાગ્યેજ તેમને દવાની જરૂર પડે. બાળકોના સંબંધમાં અવ્યવસ્થા થવાનું કારણ પ્રધાનપણે તેમના આહારનું અનિયમિતપણું જ છે.

ઉપર જે બાળકનું દૃષ્ટાંત આપણે આપી ગયા છીએ તે બાળકને હમેશાં ખુલ્લી હવા મળે તેવી રીતે રાખવામાં આવતું, તેના રહેવાના ઓરડામાં તડકો પણ આવતો, શીઆળામાં પણ તેના ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરી દેવામાં આવતાં નહિ, તેને જરૂર પુરતાંજ કપડાં પહેરાવવામાં આવતાં અને આજ પ્રમાણે તેના સંબંધમાં આરોગ્યના નિયમ પ્રમાણે સંભાળ લેવામાં આવતી. ઉનાળામાં અનેક માતાપિતા ઘુમો પાડે છે, કે બાળકો ઉંઘતા નથી, પણ તેનાં બે કારણો હોય છે; એક તેમના આહારની અવ્યવસ્થા અને બીજું ખુલ્લી હવાનો અભાવ.

ઘણા મોટા મનુષ્યોને સહજ ઠંડીમાં જતાં કે સહજ ઠંડી હવા તેમને લાગતાં કે સહજ ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરતાં શરદી થઇ આવે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ તેમનામાં બાળપણથીજ ઉત્પન્ન થએલું હોય છે. કારણ કે માતાપિતા તેમને ઠંડી લાગવાના ભયથી કપડાં પહેરાવી રાખે છે. તેમની ત્વચાને ખુલ્લી હવાનો લાભ શરદીના ભયથી બહુજ ઓછો લેવા દે છે, અને તેનો પરિણામ એ આવે છે કે તેમની ત્વચા અત્યંત કોમળ થઈ રહે છે અને સહજ કારણ મળતાં તેમને શરદી થઇ આવે છે, તેથી જેમ મોટા મનુષ્યો ખુલ્લી હવાનો લાભ લે છે તેમ બાળકોને પણ ક્રમે ક્રમે તેનો લાભ આપવાની જરૂર છે.

જો બાળકને બરાબર નિયમ પ્રમાણે આહાર આપવામાં આવે અને યોગ્ય વસ્ત્ર પહેરાવવામાં આવે તથા બીજી સામાન્ય સંભાળ રાખવામાં આવે તો તે રડતાં નથી, તેમને વ્યાધિ થવાનો સંભવ આવતો નથી તથા તે પ્રસન્નતાથી ઉછરે છે અને જાતે સુખાનુભવ કરી માતાપિતાને પણ સુખ ઉત્પન્ન કરે છે.

ઘણાં બાળકો દીર્ઘશંકા પણ અનિયમીત રીતે કરે છે. માતાપિતાનું આ સંબંધમાં કહેવું હોય છે, કે તે પ્રમાણે બાળકોના સંબંધમાં તો થાયજ. આ પ્રમાણે થવું સ્વાભાવિક હોય એમ તે માને છે. પણ તે તેમની ભૂલજ છે. જેમ આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે તે એમ માને છે કે બાળકો તો દિવસમાં ઘણીવાર ધાવે તેમ આ સંબંધમાં પણ તે તેમજ માને છે. વારંવાર નાનાં બાળકો દીર્ઘશંકા કરે છે, તેનું કારણ એ હોય છે કે તેમને વારંવાર ધવરાવવામાં આવે છે. તેમનો આહાર અનિયમીત હોવાથી લઘુશંકા દીર્ઘશંકા પણ અનિયમીતજ હોય છે. પણ જો બાળકોને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણવારજ ધવરાવવામાં આવે છે તો પછી તેમને વારંવાર દીર્ઘશંકાની જરૂર પડતી નથી. અનિયમિત આહારજ અનિયમિત દીર્ઘશંકા કરાવનારજ છે. વારંવાર દીર્ઘશંકા થતી એ સ્વાભાવિક નથીજ. શું મોટાં મનુષ્યોને દિવસમાં વારંવાર દીર્ઘશંકા કરવા જવું પડે છે કે? તે માત્ર એક બેજ વખત જાય છે. તે પ્રમાણે બાળકોના સંબંધમાં થવું જોઇએ. તેમ છતાં જે મોટાં મનુષ્યોને એથી વધારે વાર દીર્ઘશંકા જવું પડે છે તેમના સંબંધમાં આરોગ્યનો અભાવજ માનવામાં આવે છે; તોપછી નાનાં જે બાળકોના સંબંધમાં પણ શામાટે તેવી સ્થિતિમાં તેમ ન માનવામાં આવે? મોટા મનુષ્યોને માટે દિવસમાં એક કે બે વાર

દીર્ઘશંકા યેાગ્ય ગણાય અને બાળકોને માટે વિશેષ વખત શી રીતે યેાગ્ય ગણી શકાય? પણ વારંવાર બાળકોને દીર્ઘશંકા થવાનું કારણ તેમને આપવામાં આવતેા અનિયમિત આહારજ છે અને તે અયેાગ્ય અને અહિતકરજ છે. આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે જો બાળકને દિવસમાં માત્ર ત્રણજ વાર આહાર આપવામાં આવે તેા આ સર્વ અવ્યવસ્થા શમી ગયા વિના નથીજ રહેતી.

વળી બાળકોને અનિયમિત દીર્ઘશંકા થવાનું કારણ એ પણ હેાય છે કે તેમને નિયમિત રીતે આરંભથી દીર્ઘશંકા કરાવવામાં આવતી નથી. જેમ તેમને આહાર નિયમીત સમયે આપવાની જરૂર છે, તેમ તેમને દીર્ઘશંકા માટે પણ નિયમિત સમય રાખવાની જરૂર છે. ખાવા પિવામાં નિયમિત વ્યવસ્થા રાખવાથી બાળકોના જીવનમાં જે હિતકર મોટી અસર થાય છે તેનું જ્ઞાન ઘણુંજ ઓછું માતાપિતાને હેાય છે.

જો ખાવાપીવા વગેરેની વ્યવસ્થા આરંભથી રાખવામાં આવે છે તેા બાળકોનું આખું જીવન પછી નિયમિત થઇ રહે છે, અને તેમનું આરેાગ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું બની રહે છે. આપણામાં કહેવત છે કે "ખુંદરો બગડી હેાજસે નહિ સુધરે" તે પ્રમાણે આરંભમાં બાળકના જીવનમાં જે અવ્યવસ્થા માતાપિતા કરે છે તે અવ્યવસ્થાનું ફળ બાળકોને સમગ્ર જીવનપર્યંત ભોગવવું પડે છે અને તેમને શબ્દોથી ન વર્ણી શકાય તેટલી હાનિ થાય છે. ગળથુથીમાંથી બાળકોને જે સંસ્કાર પડે છે તે પછી તેમના આખા જીવનપર્યંત ટકે છે. તેથી આરંભથીજ સર્વે પ્રકારની સાવધાનતા યેાગ્ય છે. જેમ આહારને માટે સમય નક્કી કરીને તે વખતે બાળકને આહાર આપવાની જરૂર છે તેમ શૈાચનેા સમય પણ નક્કી કરીને તે વખતેજ તેમને શૌચ જવાને માટે બેસાડવાં ઘટે છે. આ પ્રમાણે ત્રણચાર દિવસ કરતાંજ તેમની આ ક્રિયા નિયમિત થઇ રહે છેજ. ધવરાવવાનેા, શૈાચનેા અને સ્નાન કરાવવાનેા આ ત્રણ વખત નિયમિત સ્થાપીને પછી તે તે ક્રિયા ઠરાવેલા વખતેજ કરાવવી અને બાકીના સમયમાં બાળકને પોતાની મેળેજ રમતું છેાડી દેવું. વખતે રમાડવાની વૃત્તિ થાય તેા સહજ રમાડવું કે બહાર ફરવા લેઇ જવાનું હેાય તેા લઈ જવું. પણ ઘણાં માબાપ જેમ તેને ઘણેા સમય પેાતાની પાસે રાખીને તેને ત્રાસ આપે છે તેમ નહિ કરવું. તેને સ્વતંત્ર રમવા દેવામાંજ તેને ઘણું સુખ જણાય છે. જરા મોટું હેાય અને તે રમકડાં વડે રમી શકતું હેાય તેા તેને રમકડાં આપીને પેાતાની મેળેજ રમવા દેવું જોઇએ. તેને એકલાં રાખવું આનેા અર્થ એવેા નથી કે તે પડી જતું હેાય તેા તેને ન લેવું કે ગમે ત્યાં તેને નાખી મૂકવું. તેના ઉપર દૃષ્ટિ તેા રાખવાની જરૂર છેજ. પણ વારંવાર હાથમાં ગ્રહીને કે ખેાળામાં લઇને કે ઘેાડીયામાં નાખીને તેને હીંચેાળવું ન પડે અને આપણને પરતંત્ર ન બનાવી મૂકે માટે તેને સ્વતંત્ર રાખવાની જરૂર છે. ઘણાં માબાપ નાનાં બાળકોને લીધે ઘરનાં કામકાજ કરી શકતાં નથી તેનું કારણ તે પેાતેજ છે. તેમણે બાળકોને એવી કુટેવ પાડેલી હેાય છે, કે તે સ્વતંત્ર તેા રમી શકતાંજ નથી. તેથી આવી કુટેવ તેમને આરંભથી ન પડી જાય તેની સંભાળ રાખવાની છે. આ પ્રમાણે કરવાથી કંઇ પ્રેમ ઓછેા થઇ જતેા નથી, કે તેના ઉપર પ્રેમ નથી એમ કંઇ દર્શાવાતું નથી. ઉલટું તેનું તેથી હિત થાય છે અને માતાપિતાને પણ સુખ થાય છે. આજ યથાર્થ પ્રેમ છે. વળી બાળક સ્વતંત્ર રહેવાથી તે સ્વાશ્રયી પણ થતાં શીખે છે. પેાતાની મેળેજ કેમ આનંદી રહેવું તે કળા તેને આવડે છે, અને ભવિષ્યમાં તેને ઘણેા લાભ થાય છે.

પ્રાણ વિનિમયના પ્રયોગોની સિદ્ધતા.

લેખક પંડિત ભોલાનાથ શર્મા. વરસોડા.

અમદાવાદમાં આવેલી સાંકડી શેરીમાં એક સંસ્કૃત પાઠશાળા છે. આજથી લગભગ દશ વર્ષ ઉપર તે પાઠશાલામાં શાસ્ત્રી રામકૃષ્ણ હર્ષજી તેના મુખ્ય ગુરૂ હતા ત્યારે હું વિદ્યાર્થી સ્વરૂપે ત્યાં ભણવા જતો હતો. મારો મુકામ સાંકડી શેરીના રાયપુર તરફના નાકા પાસે હનુમાનની ખડકીમાંના એક મકાનમાં હતો. મને નાનપણથી યોગશાસ્ત્ર ઉપર શોખ હતો અને અદ્યાપી પણ એ અભ્યાસ ચાલુ રાખેલો છે. મારી પાસે કપડવણજનો એક જેઠારામ કરીને છોકરો હતો. તે પણ સાથે સંસ્કૃત શાળામાં ભણતો હતો. એણે અને અન્ય વિદ્યાર્થીઓએ યોગ અને પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગ જોવાનું મને કહ્યું. એથી એક દિવસે દશ વાગવાના સુમારે દિવસેજ એ જેઠારામ નામના પંદર વર્ષના છોકરાને પ્રાણ વિનિમયના પ્રયોગ માટે વિધાયકરૂપે સામે બેસાડ્યો. એના પગના અંગુઠાઓમાં મારા પગના અંગુઠાદ્વારાએ અને હાથના અંગુઠાઓમાં મારા હાથના અંગુઠાદ્વારાએ એના શરીરમાં સ્વાત્મ વિદ્યુત દાખલ કરી જોતજોતામાં એ છોકરાની મૂર્ચ્છા અવસ્થામાં સ્થિતિ આવી ગઇ અને પરિણામે તો મૂર્ચ્છા કરતાં પણ કાંઇક સ્થિતિ આગળ ગઇ. એની પરીક્ષા જોવા સારૂ એના હાથને અમોએ અદ્ધર રાખવા માંડ્યા તો પણ મુડદાની માફક જેમના તેમ રહેવા લાગ્યા. એક ટાંકણી લઇ તેના હાથની ચામડીમાં ખોસી જોઇ ચામડીમાં ટાંકણી પેસી છતાં તેને લગાર પણ ઇજા આવી હોય એમ શરીર સંકોચ-વ્યથાસૂચક કર્યો નહતો. આથી અમને ખાત્રી થઇ અને જેઓને આ સ્થિતિ જોવી હતી તેઓને બોલાવ્યા. ૭ વિદ્યાર્થીઓ અને અન્ય માણસો થઇ આવ્યા તેમનામાંથી એક જણ દેવ સારૂ પુષ્પ લઇને આવતો હતો તેણે ખબર સાંભળી કે તુરત તે પણ પ્રયોગ જોવા સારૂ આવ્યો. તેણે તે પુષ્પ પોતાના ગજવામાં લીલા પત્રમાં લપેટી મુકી દીધાં, જ્યારે તે છોકરાને અમે પ્રશ્નો પૂછવા માંડ્યા ત્યારે પુષ્પવાળાએ પુછ્યુ કે મ્હારા ગજવામાં શું છે ? તે પૂછો. અમે પુછ્યું કે વસંતરામના ગજવામાં શું છે ? તેણે જવાબ આપ્યો કે ગુલાબનાં પુષ્પ છે. અમે એનું ગજવું તપાસ્યું તો તેમાંથી ગુલાબનાં પુષ્પ મળી આવ્યાં. આથી દૈવી પ્રયોગ સારૂ સર્વે આશ્ચર્ય પામ્યા. એની ચક્ષુઓ તદ્દન બંધ હતી તે વખતે તે બાહ્ય નેત્રથી તો યત્કિંચિત્ પણ જોતો નહતો તથા બાહ્ય દર્ણોવડે તે સાંભળતો પણ હતો નહીં એની ઇન્દ્રિયો અંતરમાં રહેલા કોઇ સૂક્ષ્મતત્વ સાથે તિરોભાવ પામી ગઇ હતી. એ માણસ તો આ વખતે બિલકુલ કાષ્ટ સદૃશ હતો. દેહ ભાનનું તો તેને તદ્દન વિસ્મરણ થઇ ગયુ હતું. સર્વને ખાત્રી થઇ કે દેહમાં એવી કોઇ પ્રબળ શક્તિ છે કે જે નેત્ર વિના જોઇ શકે છે. એ માણસ જો કે બીજાના શબ્દો તો બીલકુલ સાંભળતો નહતો પણ મારી સાથે તો તેનું સજાતીય તત્વોનું મિશ્રણ થઇ ગયું હતું. મારાં આત્મકિરણનાં તત્વો એના દેહમાં ઉતરી ગયાં હતાં જેણે દેહાહંભાવ એ વખતે ભૂલાવી દીધો હતો. પછી તેઓમાંના એક જણે અમને પૂછાવ્યું કે પૂછો કે આ વખતે ત્હારી પાસે આજુ બાજુ થઇ કેટલા માણસો ઉભા છે ? અમે અને એ પ્રમાણે પૂછ્યું એણે જવાબ આપ્યો કે આપ અને મ્હારા વિના પાંચ માણસો અને સહીત સાત માણસો હાલ આ

કોટડીમાં "એ જેને હું જોઇ શકું છું આટલી વાતચીત થતાં અમને લગભગ કલાક વહી ગયો. વખતે દશામાં ફેરફારી થઈ જાય માટે આરંભમાં પૂર્ણ પ્રયોગ કરવો નહી એમ અમને એ બાબતનું જ્ઞાન હતું કારણ કે એકદમ વિશ્વદષ્ટિમાં અથવા પ્રત્યગ દૃષ્ટિમાં લઇ જવા બાદ પ્રાણવિનિમય પ્રયોગમાંથી સાધકને જગાડવો વખતે મુશ્કેલ થઇ પડે છે. ઝટક પાસ વગેરે કરી એ છોકરાને મેં જાગૃત કર્યો ત્યારે આશ્ચર્યમાંથી જાગેલો માનવી જાણે આશ્ચર્ય જોતો હોય એવી એની સ્થિતિ જણાઇ આવી. સર્વ સ્નેહીઓ હર્ષ પામ્યા અને આપણાં યોગ તથા અન્ય અદ્દભૂત વર્ણનવાળાં શાસ્ત્રો સત્ય છે પણ એના અભ્યાસ વિના આપણ જાણી શકતા નથી, આમ ચોકસ ખાત્રી થઇ. સર્વે જણા ખુશી થયા વિસ્મયાન્વિત થયા હોય એવા થઇ પોતપોતાના મુકામે ગયા. પછી મેં એને પૂછ્યું કેમ જેઠારામ, શું જોયું? તેણે કહ્યું કે જાણે ઘેરી નિદ્રા આવી હોય અને જાણે શાંતિના અપૂર્વ સાગરમાં સ્નાન કર્યું હોય આમ મજાહ આવી ગઇ શિવાય અન્ય કાંઇ હું જાણી શક્યો નથી. આ લેખકે જાતેજ આ પ્રાણ વિનિમયનો પ્રયોગ કરી જોયો છે.

એક આનુભવીક ઉપાય

લેખકઃ પંડિત ભોલાનાથ શર્મા.

સંવત ૧૯૬૯ ના પોષ માસમાં મારો મુકામ વિજાપુર તાલુકાના લોદરા ગામમાં હતો. મને વૈદકશાસ્ત્રનું આનુભવીક જ્ઞાન હોવાથી દિવસે પાઠપૂજન ભગવત્સેવા થઇ રહેવા બાદ આશરે દશ વાગવા પછી મારી પાસે દરદીઓ આવતા હતા. એક દિવસ પટેલ પ્રાણદાસ ભગવાન એક દર્દી ઠાકરડાને લઇ આવ્યા અને મને કહ્યું કે આ મારે ત્યાં નોકર છે એને દરરોજ જમવા પછી ઉલટી થાય છે, પેટમાં અન્ન ટકતું નથી એથી એનું શરીર બહુ જર્જર થઇ ગયું છે. એની જાતથી પણ દુઃખી છે અને અમને પણ કામની અડચણ પડે છે. આપ અમારા નોકરને નીરોગી કરી આપો. અમે પટેલની પાસે પાંચ રૂપિઆભારના આશરે ધૂપ કરવાનો લોબાન મંગાવ્યો. એક ભર્યા પાણીનો કોરો માટીનો ઘડો મંગાવ્યો. તે ધૂપના લોબાનને વાટી નખાવ્યો. છાણાના અગર કાષ્ટના અંગારા પૃથ્વી ઉપર નાખી તેના ઉપર એક રૂપીઆભાર લોબાનનો ભૂકો નાખ્યો. જ્યારે ધૂપતી રાહે એમાંથી ધુમાડો નીકળવા માંડ્યો ત્યારે તે ધૂણી ઘડામાં ભરી લેવા સારૂ તે ઘડાને ધૂપનો અગ્નિ જે ધુમાડો કહાડનાર હતો તેના ઉપર માટીના ઘડાને ઉંધો પાડી તેમાં સારી રીતે ધૂણી ભરી કહાડી. આ પ્રયોગ ઝરાવડે વઘારવામાં આવતી છાશના પ્રયોગ જેવોજ છે. પછી ઘડાને ઉઠાવી સીધો કરી તેમાં જળ ભરી લીધું ધુમાડાની અસર રહે માટે એ ત્રણ પ્યાલા ભરાય તેટલો ઘડો અધૂરો રાખ્યો બાદ ઘડાને ઢાંકી રાખવામાં આવ્યો. સવારથી સાંજ સુધીમાં જેટલા વખત જમતાં-જમવા બાદ જ્યારે જ્યારે તૃષા લાગે ત્યારે એ જલ પીવા આજ્ઞા આપી. આમ લગભગ અઠવાડીયું પ્રયોગ કરવાથી લાંબા કાળનું ઉલટી થવાનું દર્દ બંધ થઇ ગયું. ૐ શ્રીહરિ.

ભવિષ્ય જાણવાની વિદ્યાનો પ્રયોગ

લેખક—પંડિત ભોળાનાથ શર્મા વરસોડા.

દક્ષિણમાં વિષ્ણુ બાવા નામના એક સમર્થ બ્રહ્મચારીજી થઇ ગયા છે. હવડાં સંવત ૧૯૨૫ લગભગ તેઓશ્રી હયાત હતા. પ્રાયઃ મુંબાઈ બંદરમાં રહેતા હતા. તેઓ યોગી–તપસ્વી અને પૂર્ણ અધ્યાત્મજ્ઞાની હતા. સાંભળવા પ્રમાણે એઓને ઘણા ચમત્કારો પ્રાપ્ત થયેલા હતા, અને ઇશ્વરી ગજાહ સારી રીતે તેઓ મ્હાણી શકયા હતા. તેમણે ગીતા ઉપર ટીકા અને વેદોક્ત ધર્મ પ્રકાશ નામના બે જાણીતા ગ્રન્થો લખ્યા છે. એગનામાં પ્રશ્નના ઉત્તર આપવાની અદ્‌ભુત શક્તિ હતી. અમારા ઘરમાં વેદોક્ત ધર્મ પ્રકાશ નામનો ગ્રન્થ હતો અને મને નાનપણથીજ યોગ અને વેદાન્ત ઉપર ઘણી પ્રીતિ હોવાથી ગુજરાતી ભાષાની વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં વરસોડામાં એ પુસ્તક હું બહુજ વાંચતો હતો. મા અને દિકરીનો સંવાદ એ નામનું એ પુસ્તકમાં એક પ્રકરણ છે. એમાં દિકરીએ માતાને પ્રશ્ન કર્યો છે કે હે માતા! આપણી આર્ય સ્ત્રીઓ કપાળમાં કંકુનું ગોળ તીલક કરે છે તે મુખની શોભા છે અથવા અન્ય કાંઇ દૈવી સંકેત છે? ત્યારે માતા ઉત્તર આપે છે કે હે દિકરી! માત્ર બાહ્ય મુખનીજ શોભામાં આર્ય લોકોની ખરી સ્ત્રીઓ પોતાનું ગૌરવ માનતી નથી. પણ એવા સુન્દર રિવાજોમાં ઇશ્વરી અનુભવ મેળવવાના ઘણા સંકેતો હોય છે. એ વ્હાલી પુત્રી! સદાચાર એ આપણો આર્ય સ્ત્રીઓનો પ્રથમ ધર્મ છે. ઇશ્વરોપાસન એ આપણા શ્રેયસને માટે ઉત્તમ ઉપાય છે. સવારમાં સ્વસ્તિકાસને અથવા પદ્માસને બેસવું; આપણને જે આસને નિર્વિઘ્નતાથી બેસી શકાય તે આસને બેસી મનને સ્થિર રાખવું. પછી આપણા મુખની સન્મુખ કુંકુંમની એક ગોળમુદ્રિકા તીલકનું ધ્યાન કરવું. ચક્ષુઓ બન્ધ રાખવી. બાહ્ય વૃત્તિઓને સંકોચી રાખવી મનને ખૂબ એકાગ્ર કરવું. ધ્યાતાનું સ્મરણ રહે નહિ ધ્યેય તિલકનુંજ ભાન રહે. આવી રીતે લાગટ બે ત્રણ માસ સુધી ધ્યાન કરવામાં આવે તો સ્વપ્ન દ્વારા એ માનવને ભવિષ્યકાળમાં થનારા બનાવોનું જ્ઞાન થાય છે. માટે હે દિકરી! ભવિષ્ય કાળના ખ્યાલ જાણવા માટે ચન્દ્રિકા સ્ત્રીઓએ પોતાના કપાળમાં કરવાની છે પણ માત્ર મુખની શોભા સારૂ તો નહીજ. આમ પૂર્વકાળની આર્ય સ્ત્રીઓ સદાચારી રહીને પોતાની મનવૃત્તિઓને કબજે રાખતી. આવા યોગના અભ્યાસ વડે આત્માને પવિત્ર કરતી હતી.

આ માદીકરીનો સંવાદ વાંચવાથી તે પ્રયોગ સાધ્ય કરવાની મને ઇચ્છા થઇ. દરરોજ સ્વાધ્યાયયજ્ઞમાંથી પરવારી પ્રાયઃ પાકલાક અભ્યાસ કરતો હતો. એમ કરતાં કરતાં પંદરેક દિવસ થયા. આત્મામાં કાંઇક અપૂર્વ શાંતિનો પ્રસાર થવા લાગ્યો. અંતઃકરણ શાંત રહેવા લાગ્યું અને દૃષ્ટિમાં કાંઇક પૂર્વ કરતાં વિનિમય ભાસવા લાગ્યો. હું તો દરરોજ કાંઇ ગોળ તિલકનું ધ્યાન કરતો નહિ પરંતુ મ્હારા કપાળમાં રામાનુજ સંપ્રદાય પ્રમાણે કંકુની ઉભી શ્રી કરવાનો અભ્યાસ હોવાથી મ્હારાજ કપાળને અંતઃકરણ સન્મુખ ધારી તે શ્રીનું ધ્યાન કરતો હતો. પ્રથમ તો ધ્યેય વસ્તુ ખસી જતી હતી પણ પછી ધ્યાનમાં સ્થિર રહેવા લાગી.

એક અમારા આપ્ત જુવાન જનનું લગ્ન થવા સારૂ મહેસાણા પાસેના એક ગામડામાં વિવાહ થયો હતો. અને એથી સ્નેહી વર્ગમાં ખુશાલી ફેલાઇ હતી. કન્યાઓની અછતને લઇ

આ વિવાહ પ્રયત્ને અને વિલબે થએલેા હેાવાથી મેાધેા ગણાતેા હતેા. એ છૂટી જાય તેા બીજો વિવાહ થતાં તેનાં સ્નેહી અને જનકે જનનીને હૃદયમાં આઘાત થાય એમ હતું. પણ દૈવગતિ બલવતી હેાય છે.

એક દિવસ હું વગ્મેાડામાં ઠાકેારજી મહારાજની કેાટડીમાં ઓશરીમાં સૂતેા હતેા, સૂર્યોદય થવાની અડધા કલાકની વાર હતી. અર્ધ જાગરણ દશા હતી ચક્ષુઓ બધ હતી. નહીં નિદ્રા-નહીં જાગ્રત દશા આવી સ્થિતિમાં હું હતેા. એટલામાં એક પચાસ વર્ષની બાઈ આવીને મ્હારી પથારીથી દૂર પંદરેક કદમ રહી બેાલી કે જે છેાકરાનેા વિવાહ થયેા છે અને આજ કાલમા એના લગ્ન સંબધે ધાંધલ થવાની છે. સર્વના હૃદયમાં અને વેવાઇઓની પરસ્પર બેાલચાલ નક્કી થઇ છે પણ એનું ચેાક્કસ લગ્ન થવાનુ નથી-નહીંજ થાય. આ સાંભળી હું જાગ્યેા પણ બાઇ કે કેાઇ હતું નહીં માત્ર આકાશવાણી હતી એમ મેં ચેાક્કસ જાણ્યું. એજ દિવસે સાંજના અમુક કારણથી એ વાગ્દાનવાળેા વિવાહ છૂટી ગયેા. મ્હને માલુમ પડયું કે કુંકુમની શ્રી ધ્યાનનેા આ પ્રથમ ચમત્કાર છે, હું વિદ્યાર્થી હતેા. વિદ્યાના બેાજામાં એ ક્રિયા પછી બની નથી પણ એવાજ દાખલા એજ સમયમાં બે ચાર બની આવ્યા હતા. ઇતિ શિવમ્.

श्री कालज्ञानम्.

ચાલુ અંકના પૃષ્ઠ ૧૭૪ નું અનુસંધાન.

ज्वरस्य प्रथम स्थाने, वैद्यज्ञेन दिनत्रयम् ।
नदेयंकथितं तोयं, भेषजं नच रोगिणः ॥ ४६ ॥

અર્થ:—જ્વરના પ્રથમ સ્થાનમાં અર્થાત્ પ્રારંભમાં વૈદક જાણનાર વૈદ્યે ત્રણ દિવસ પર્યંત દવારૂપ કરેલુ પાણી અથવા ઔષધ આપવું નહી. ॥ ४६ ॥

अजीर्णजा हारज खेद पित्तजा, मरुद्भवा दृष्टिज कालरक्तजा ।
कफव्यथैकान्तज मोहकामजा, ज्वराव्यथा चैव भवन्ति नान्यथा ॥ ४७ ॥

અર્થ:—અજીર્ણથી ઉત્પન્ન થયેલી, આહારથી ઉત્પન્ન થયેલી, ખેદથી ઉત્પન્ન થયેલી, પિત્તથી ઉત્પન્ન થયેલી, વાયુથી, નજરથી, અમુક સમયથી, લેાહી વિકારથી, કફથી, મેાહથી કામથી ઉત્પન્ન થયેલી જ્વરરૂપ દશા હેાય છે અન્યથા થાતી નથી. ॥ ४७ ॥

વિવેચન:—તાવ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણેા આ શ્લેાકમાં દર્શાવ્યાં છે. અજીર્ણ થવાથી નહિ પચેલું અન્ન કહેાવરાણ થઇ જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે અથવા જ્વરને વધારનારા પદાર્થો જમવામાં આવવાથી જ્વર આવે છે અથવા કેાઇ મહાશેાકથી તબ્યત બગડી જાય છે. નાદાન, માણસની દૃષ્ટિથી, લેાહીવિકારથી, કફના બીગાડથી કે મેાહ-અગર કામવડે જ્વર આવે છે. શાપથી અમુક જ્વર ઉત્પન્ન થાય છે.

कफज्वरः कालज्वरश्चरक्तजो, कुर्वति मृत्युं नियतं नराणां ।
यदी हराक्षात्कुरुते चिकित्सां, धंन्वन्तरी राग विरागवन्स्यः ॥ ४८ ॥

અપૂર્ણ.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रारविंदनयन मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલેા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રેાગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

" Mens sana in corpore sano "　　" પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. "

પુસ્તક ૧૦ મું.]　　જુન ૧૯૧૭.　　[અંક ૬ ઠ્ઠો.

प्राप्त स्थितिमां संतोष.

મ્હેને જન્મ જ્યાં જ્યાં આપશેા, ત્યાં ત્યાં જવું મ્હારે હરિ;
મ્હેને જે સ્થિતિમાં સ્થાપશેા, તે તે સ્થિતિ છે સુખકરી. ॥

આ વિશ્વ સૈા છે આપનું, પ્રત્યેકમાં આવી વસ્યા;
એ મંત્ર નહિ ભૂલું પ્રભેા, વિચાર કરીશ ન કંઈ કસ્યા. મ્હેને. ૧

ઉપભેાગી થઈશ ન નાથજી, ઉપયેાગી થઈશ હું વ્હાલમા;
પ્રત્યેકમાં વિલસી રહ્યા, ન્યાળી વદીશ ખમા ખમા. મ્હેને. ૨

પત્થર કદા કરશેા પ્રભુ તેા, મેલ ધેાઈશ અન્યના;
મીતાર કરશેા તેા પ્રભુ, ગાઈશ આપની ધન્યતા. મ્હેને. ૩

કરશેા મ્હેને જો સમુદ્ર તેા, હરી ખદ હવા દઈ મઢ્ઢવા;
સેવા કરીશ એમ આપની, લાવી તરંગ નવા નવા. મ્હેને. ૪

નૈાકા કદી કરશેા સુને તેા, વહીશ જન ને ભારને;
સગવડ કરી એમ સર્વની, રીઝવીશ તવ કીરતારને. મ્હેને. ૫

ઝાંઝર કદિ કરશેા પ્રભુ તેા, ચરણમાં વળગી રહી;
જય જય ભણિશ હું આપનેા, પદ ચાલતાં પૃથ્વી મહી. મ્હેને. ૬

કાજળ કદિ કરશેા પ્રભુ તેા, આંખ્યમાં વશી હે વિભેા;
સેવા કરીશ હું આપની, પલકાર સાથે હશી પ્રભેા. મ્હેને. ૭

કરશેા કદી મ્હેને પુષ્પ તેા, હૈયા વિષે થઈ હાર હું;
એમ [illegible] પ્રભુ આપ[illegible]

THE REST-CURE.

(By Dr. Robert Walter, m. d.)

Rest-Cure is not simply the proper cure for disease in its varied forms, but for all the ills that afflict humanity. Only power in abundant measure can produce vigorous health or enable one to do successful work; incompentence, disease, and especially chronic disease, are due to depleted vital resources which depletion is very apt to be increased rather than diminished by the methods in vogue of sustaining one's powers. " He that would save his life shall lose it. " It is always a dire misfortune for any one to feel his want of power, and to commence to supplement or sustain it under present-day methods The overworked, "run-down," well-nigh exhausted portion of the community is a large one, each individual being analogous to a locomotive, whose steam-pressure is greatly reduced. It is not steam that drives the steam-engine, but the intensity of the force in the steam. Exhausted vitality, like exhaust-steam, can do little work. And yet too many are trying to carry forward life's work upon partially exhausted vital resources, always trying to make up for deficiency of power by the use of stimulants and other forcing processes

The folly of all this is well illustrated by the folly of the engineer who would do his work with steam at fifty pounds pressure when he should have hundred pounds. An engine with fifty pounds presure can do some work, at sixty pounds it may do the work of forty horses, while at one hundred pounds it is a sixty-horse power engine. Just so the ability which any one possesses for work is determined chiefly by the intensity of his powers. Half-dead men are altogether too common, waiting unconsciously for some disease-germ to gather them in. For the principles we are advocating show that contagious and epidemic diseases result from the depleted powers of the patient more than from any other consideration. It is a remarkable fact that epidemics rarely increase the total death-rate of a community, if we extend out statistics over a sufficient length of time. A contagious disease is only a *form* of taking off. Highly vitalized men don't die, even

if they should contract the disease, which they rarely do; it is the infeebled, depleted, poisoned ones that succumb to infection. If they had not died of La Grippe, smallpox, or other such ailment, they would surely have fallen a victim of pneumonia, typhoid, or the like.

The question before us, therefore, is not simply how to regain or maintain health, and not alone how to preserve life, but how to live well, feel well, enjoy life, do efficient work, and be entirely free from the habits and indulgences which so frequently enslave men. To this end we recall that it is nature that cures, as she does everying else in the natural world; in this matter of cure we are called upon to deal with an important department of natural existence known as the vital. This department, like each of the others, is presided over by its own inherent force, controlled in its operations by its own great law, which force under control of its law performs all the functions of its department and produces all its phenomena. *Vitality, called also vital force, produces, repairs, heals; the rapidity and certainty of its work correspond chiefly to the amount of the power; all processes should be employed to recuperate the patient's powers, and nothing done to deplete them.* Though temporary relief may be secured by depletion, as by puging and blood-letting, because the power of disease is the patient's vital power, so that reducing the one always reduces the other, all physicians of all schools now agree that such practice is destructive to the patient's best interests No one now believes it to be wise practice to cure diseases by destroying health, no matter how persistently, he may ignorantly continue the method.

§ 108. The opposite theory of cure is the one now everywhere advocated. Sustain the patient's strength is the cry every where heard Support the vitality and the patient will surely rally. *The theory we hold to be true beyond all peradventure; it is the application of the theory that is erroneous.* If the real is the opposite of the apparent; if we are deluded by appearances, which are generally the opposites of the realities, if substances administered to give strength to the patient appear to do so only by taking away his strength, who cannot see how utterly destructive

and fallacious a practice based upon observation must be (§140). If disease, instead of being an enemy, is really nature's effort at cure, who fails to perceive ample justification for the alarming increase of nervous, diseases in our time, as the result of the use of the tonics and nervines so generally employed. Something does not come out of the nothing. No effect exists except from an adequate cause; the facts of to-day prove either a failure of the theory that nature cures, or a failure of its methods of application. The latter error is the true one. Because of a theory of the vital force and its source, which is equally opposed to the facts, men proceed to produce the diseases they imagine they are curing, and to exhaust the power they are trying to sustain. The consequence is the more one is cured the more he needs to be cured; and the more he is sustained the greater is need to be substained; or to put it in concrete form, the more whiskey or other stimulant or tonic we administer to the patient, the more he needs it; the more we sustain him by the methods of the schools the weaker and worse he gets. We turn our attention to the accumulation of vital power as the true means by which obstructions shall be overcome, disease rendered unnecessary, and good health restored. The methods of recuperation that we shall advocate are all based upon the theory that life is an inheritance and not a product. If life could be manufactured there would at least be some excuse for exciting into action the organs which are supposed to manufacture it, but having absolutely disproved the transformation theories, and shown that life comes only from life we are shut up to the alternative of securing recuperation of power through cessation of its use. We cannot recuperate by increasing its use. Recuperation must come through rest and sleep, and the necessity for these in every living thing is the best proof that it cannot be obtained in any other way. If we could manufacture vitality for horse or man, what need to sleep and rest half the time: if hay and oats could take the place of sleep the horseless age would still be far away (§ 18).

§ 109. The word recuperate, which means to recover is a term chiefly employed in connection with living things, or at least with such things as spontaneously recover their powers. We may

recuperate our health or our strength; an orchard or a farm may recuperate, and of late years the term has been applied to electricity, as in the recuperation of a battery. But no matter in what connection it is employed the leading idea is rest. Under the Mosaic law the necessity for rest in order to recuperate was everywhere recognized. Even the land had its sabbath Man and horse and ox are expected to recuperate every night, in addition to the rest of every seventh day. The battery also recuperates when we cease its use, but no matter in what department we use the term, the leading, if not sole idea, is recovery through rest. We do not recuperate a steam engine, a wagon or a plow; we repair these; we recuperate only those things which have within them the power of recovery when we cease to use and expend the power. The battery recovers its power by cessation of work, the orchard and farm recuperate so as to produce a harvest after a season of rest, man and horse are always reproducing, and therefore, recovering their powers. It is properly said also that the spendthrift recuperates his fortune when he ceases to spend it. But this is a true use of the term only when his fortune is an inheritance. If he is a self-made man his fortune being the product of his own labour, we would not think of him recuperating his fortune by rest; we would speak of him as making his fortune by greater activity and vigor. Just so with the vital organism; we may recuperate its powers because they are an inheritance which we receive as an income that may be squandered by ceaseless activity, riotous living, or accumulated to great abundunce by rest and waiting. But if it be true that man *manufactures his vital* powers, then recuperation is an entirely improper word to use in connection with this increase. If tonics and stimulants and food and drink and air make for us vitality, then accumatation of power must come through increased work, as during the day, while sleep and rest would prove to be not only useless, but destructive If power could be manufactured out of food or drink or medicine what excuse would there be for holidays and sabbath days as well as for nightly rest? Where is the necessity for rotation of crops on the farm if fertilizer will answer all purposes? Why not heavy fruit crops every year if feeding the soil can

take the place of rest? Once let it be shown that the vital power can be manufactured, and rest is proved an unnecessary indulgence. If increased work can produce vitality for any one, sleep becomes a reckless waste; if we can give strength to an invalid by means of a drug, we ought to be consistent and repudiate sleep as a contribution to senseless fashion.

But men are seldom consistent. They seek to give strength from without at the very time they admit the importance for the invalid of rest and sleep Recuperation means the hoarding of power through its non-use; a statement which, if true, shows the absurdity of the attempt to give power by its increased use through increased activity. Both these plans cannot be true. We recuperate through rest or we manufacture power through active work; but we never have done and never can do both at the same time. There is a dilemma here, and we may take either horn we please; no one can ride two horses at the same time when these are going in opposite directions.

The primal thought of the system we advocate, therefore, is rest—rest of body and of mind, of muscle and of nerve, of heart and lungs, liver and kidneys, stomach and bowels. This system might thus be called Scientific Rest-cure. It is Rest-cure because it inculcates and promotes rest as the *sine qua non* to recovered health, and it is scientific because it is a logical development, not from supposed facts, but from established first principles, to the elaboration of which development future chapters are devoted.

—From "*The Exact Science of Health*" Vol. I, pp. 192 to 198.

LONGEVITY.

(From "Success Secrets," by O. S. Marden.)

Would you Carry Youth into Age?

Hold your thoughts persistantly.
Avoid fear in all its varied forms of expression.

Simply refuse to grow old by counting your years or anticipating old age.

Don't allow yourself to think on your birth day, that you are a year older.

Refrain from all kinds of stimulants and sedatives, they will shorten your life

Keep in the sunlight nothing beautiful or sweet grows or ripens in the darkness

Nature is the great rejuvenator, her spirit is ever young Live with her, study her, love her

Avoid excesses of all kinds, they are injurious The long life must be a temperate regular life

Keep mental cobwebs dust and brain ashes brushed off by frequent trips to the country, or by travel

Never look on the dark side take sunny views of everything, a sunny thought drives away the shadows

Cultivate the spirit of contentment all discontent and dissatisfaction bring age-furrows prematurely to the face.

Think beautiful thoughts——harmony thoughts, truth thoughts thoughts of innocence of youth of love, and of kindness

Keep your mind young by fresh vigorous thinking and your heart sound by cultivating a cheerful optimistic disposition

Dont live to eat but eat to live Many of our ills are due to overeating to eating the wrong things, and to irregular eating

Dont be too ambitious, the canker of an overvaulting ambition has eaten up the happiness of many a life and shortened its years

Throw aside your dignity, and pomp and play with children make them love you by loving them and you will add years to your life

Take regular exercise in the open air every day in all weathers walk ride row, swim or play, but whatever you do keep out of doors as much as possible

Put some beauty into your life every day by seeing beautiful works of art, beautiful bits of scenery, or by reading some noble poem or selection in prose.

Keep busy : idleness is a great friend of age, but an enemy of youth Regular employment and mental occupation are marvelous preservers.

Pure air both indoors and outdoors is absolutely essential to health and longevity. Never allow yourself to remain in a poisoned or *vitiated* atmosphere.

Never compare yourself with others of the same age, or think that you must appear as old as they because you *have marked* the same number of years

Don't let anything interfere with your regular hours of work and rest, but get plenty of sleep, especially what is called " beauty sleep " before *midnight*.

Cultivate placidity, serenity, and *poise*—mental and physical. *Do not allow anything to throw you off your* balance. A centered life is usually a long life.

Refuse to allow the mind to stiffen the muscles by the suggestion of age limitation. Age is a mental state, brought about by mental conviction. You are only as old as you feel.

Love is the great healer of all life's ills, the great strengthener and beautifier. If you would drink at the fountain of perpetual youth fill your life with it.

Avoid anger, discord, hurry, or anything else that exhausts vitality or overstimulates, whatever frets, worries, or robs you of peace or sleep will make you prematurely old

Why the Hindus are Vegetarians.

As regards the diet of the Hindus, Mr. Buckle tells us "In India the great heat of the climate brings into play that law (of nature) already pointed out, by virtue of which the ordinary food is of an oxygenous rather than of a carbonaceous character. This,

according to another law, obliges the people to derive the usual diet not from the animal but from the vegetable world of which starch is the most important constituent. At the same time, the high temperature, incapacitating men for arduous labour, makes necessary a food of which the returns will be abundant, and which will contain much nutriment in comparatively small space. Here, then, we have some characteristics which, if the preceding views are correct, ought to be found in the ordinary food of the Indian nations So they all are. From the earliest period the most general food in India has been *rice*, which is the most nutritive of all cerealia, which contains an enormous proportion of starch, and which yields to the labourer an average return of at least sixty fold "

—History of Civilization in England Vol I., p. 64

Neibuhr says: " Perhaps the Indian law-givers thought it was, for the sake of health, absolutely necessary to prohibit the eating of meat, because the multitude *follows more easily the* prejudice of religion than the advice of a physician. It is also very likely that the law of the Oriental insists so strongly on the purification of the body for hygienic reasons. "

श्री कालज्ञानम्.

(અનુવાદક: ભોળાનાથ શર્મા.)

ગત અંકના પૃષ્ઠ ૨૦૦ નું અનુસંધાન.

અર્થ:—અસાધ્યપણાને પ્રાપ્ત થયેલો કફજ્વર અને કાલજ્વર એ બન્ને રક્ત વિકારથી ઉત્પન્ને થયેલા હોય છે. તેઓ માણસનું અવશ્ય મૃત્યુ કરે છે. કદાચ સાક્ષાત્ ધન્વન્તરિજી જાતે આવીને એનું ઔષધ કરે તો પણ તે પોતાના વૈદ્યપણાના રાગથી-વિરતિ પામીને-નિષ્ફલ થઇ જાય અર્થાત્ એવા જ્વરમાં ધન્વંતરિનું પણ માન રહે નહિ.

કયા માસમાં કયા જ્વરનું પ્રાધાન્ય હોય છે ?

मार्गे पौषे तथा माघे आषाढे श्रावणे पिच
भाद्रपदे चिकित्सज्ञै र्वातो राजा प्रकीर्तितः ॥ ४९ ॥

અર્થ:—માર્ગશિર્ષમાં, પોષ માસમાં, માઘ માસમાં, આષાઢમાં, શ્રાવણ માસમાં તથા ભાદ્રપદ માસમાં વૈદ્ય લોકોએ વાયુને રાજા સમજવો અર્થાત્ ઉપર કહેલા મહિનાઓમાં વા-

યુનું વિશેષ બળ હોય છે. ઘણું કરીને એ માસોમાં ઉત્પન્ન થયેલા જ્વરો વાયુના પ્રકોપનાજ હોય છે.

अश्विने कार्त्तिके मासे ज्येष्ठ वैशाखयो ध्रुवम् ।
वैद्यशास्त्र विचारज्ञैः पित्तो राजा प्रकीर्तितः ॥ ५० ॥

અર્થ:—આસો માસમાં, કાર્તિક માસમા, જેષ્ટ અને વૈશાખ માસોમાં, વૈદ્યશાસ્ત્રને જાણનાર લોકોએ પિત્તનું પ્રાધાન્યપણું કહ્યુ છે; અર્થાત એ મહિનામાં આવનાર જ્વરો પિત્તવિકારથી ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે. ॥ ૫૦ ॥

फाल्गुने चैत्र मासे च जन्तु पीडा करो सदा ।
समुत्पन्नो शरीरेऽस्मिन् श्लेष्मा राजा प्रकीर्तितः ॥ ५१ ॥

અર્થ:—ફાલ્ગુન માસમાં અને જેષ્ટ માસમાં–સદા પ્રાણીને પીડા ઉત્પન્ન કરનાર અને આ દેહમાં ઉત્પન્ન થનાર શ્લેષ્મને વૈદ્ય લોકોએ રાજા કહેલો છે. અર્થાત્ એ બે માસમાં ઉત્પન્ન થયેલો જ્વર શ્લેષ્મથી અર્થાત્ કફથી પ્રાય. ઉત્પન્ન થાય છે. ॥ ૫૧ ॥

पित्तो दये पित्त करं च भक्षं–वातो दये वात करं च भक्षम् ।
श्लेष्मो दये श्लेष्म करं च भक्षं–पुंसि प्रयुक्तं प्रकरोति रोगान् ॥ ५२ ॥

અર્થ:—જે જે માસોમાં પિત્તનો ઉદય હોય ત્યારે પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો ખાવામાં આવે, જે જે માસમાં વાયુનો ઉપદ્રવ કહ્યો છે એ માસમા વાયુના દર્દને વધારનાર પદાર્થો ખાવામા આવે, અને કફ પિત્તનો ઉદય કરનાર મહિનાઓમા કફ પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો ખાવામા આવે તો પુરૂષને નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. માટે જે માસમાં જે જે દર્દ ઉત્પન્ન થાય તે પદાર્થો નિયમિત પ્રમાણમાં ખાવા–અધિક ખાવાથી દર્દ જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે.

पितेच वद्मानेच यन्नुक्त पथ्य संयुत ऽ
आहारो पुष्टि गृह्णाति यदि निद्रां नकारयेत ॥ ५३ ॥

અર્થ:—જ્યારે પિત્ત પ્રકોપ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે પથ્ય પદાર્થ સયુત આહાર કરવો જેથી શરીરને પુષ્ટિ મળે છે. પણ પિત્ત પ્રકૃતિવાળા, તેમાં પણ પિત્ત વિકારવાન્ શરીરવાળા, પુરૂષે લગભગ આઠ કલાક કરતાં વધારે નિદ્રા લેવી નહિ તેમજ દિવસે તો બિલકુલ નિદ્રા લેવી નહિ.

वैद्योश्लेष्मणि पत्थ्यहीनं योददाति नराधमः
सो पि शत्रुः चिकित्सज्ञः प्राण सन्देह कारकः ॥ ५४ ॥

અર્થ:—જે વૈદ્ય કફ રોગની ઉત્પત્તિમાં પથ્યહીન પદાર્થોની જમવા માટે રજા આપે છે અથવા કફ રોગની જ્વરભરી દશામાં કફને વધારનાર ઔષધ આપે છે તે વૈદ્યને વૈદ્ય નહિ પણ પ્રાણનાશ કરનાર શત્રુ સમજવો. ॥ ૫૩ ॥

વિવેચન:—

જેમ વેદાન્ત શાસ્ત્રમાં કહ્યુ છે કે विद्याऽविद्यानिहत्येव तेजस्तिमिर संघवत् વિપક્ષ ભાવવાળી વિદ્યાજ અવિદ્યાને હરે છે. એમ જ્યારે પિત્તોદય થાય ત્યારે પિત્તને શમાવનાર ઉપચાર કરવા; તથા વાત ઉત્પન્ન થાય ત્યારે વાતને શમાવનાર ઉપચાર કરવા; તેમજ

કફની ઉત્પન્ન દશામા કફને શમાવનાર દવા કરવી. કારણકે જે કારણથી જે દર્દ ઉત્પન્ન થયુ તેનું શમાવનાર વિરોધી ભાવનાળું ઔષધ કરવુંઃ જેમકે પ્રમેહ બહુધા કફ બિગાડથી થાય છે ત્યાં પૌષ્ટિક ખોરાક આપવો નહિ, તથા અજીર્ણમાં ધૃત જેવા માદક પદાર્થ જમવા આપવા નહિ.

मन्दाक्रान्ता.

कुक्षौध्मानं शिरसि गुरुता नेत्रयोः शीत भावः
पादेशो फो न चरति भ्रशं मूढता चेन्द्रियाणाम्
रोमे हर्षो भवति सुतरां वाजिनो यस्य रुपम्
प्रत्यक्षेयं न कुरु नितरां रोगिणं चौषधं हि ॥ ५५ ॥

અર્થ—જેના પેટ અને કુખોમા આફરો આવી રહડે, માથામાં ભાર રહડે, નેત્રોમાં શીતળતા ઢળી જાય, પગનાં ઘુંટણ ઉપર સોજા આવે તે શીઘ્ર ઉતરતો રહડતો હોય નહિ પણ સ્થિર થઈ જાય, ઇન્દ્રિયોમાં મૂઢતા આવે, રૂવાટાં ઉભાં થઇ જાય અને દર્દ દોડતા ઘોડાની માફક રહડતું જતું હોય તો પ્રત્યક્ષ આ દશામા રોગીને ડાહ્યા વૈદે ઔષધ કરવું નહિ. કારણ કે આટલાં લક્ષણ મળવા પછી દર્દીની અસાધ્ય દશા થઇ રહે છે. ૧૫૪

सज्वरो विज्वरो वापि पित्तलं परिभुंजयेत्
ये गुणालंघने प्रोक्ता ते गुणा लघु भोजने ॥ ५६ ॥

અર્થ—અંગે જ્વરવાલી દશા હોય અગર જ્વર વગરની અન્ય રોગી દશા હોય તો પણ પિત્ત નામક પદાર્થો જમવાની ટેવ રાખવી. જે જે ગુણો લઘન કરવાથી અર્થાત્ ઉપવાસ કરવાથી શાસ્ત્રકારોએ વર્ણવ્યા છે, લગભગ તે સર્વ ગુણો લઘુ ભોજનમાં સમાયા છે.

વિવેચન—ઉપવાસ કરવાથી સઘળાં દર્દ શાન્ત થાય છે. આ પ્રકરણ માટે ધન્વંતરીના મત્રીજીના લેખો ખાસ વાચવા કેટલા કેટલા કારણથી રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે.

अत्यम्बुपानाद्विषमाशनाच्चः दिवाशयाज्जागरणाच्च रात्रौ
संधारणात् मुत्र पुरीषयोश्चः षड्भिः प्रकारैः प्रभवन्ति रोगाः ॥ ५७॥

અર્થ—પોતાની પ્રકૃતિથી માફક કરતા અધિક જળપાન કરવાથી એમજ સમય એ-સમય જમવાથી, દિવસે ઉંઘ ઉંઘ કરવાથી, રાત્રિમા જાગરણ કરવાથી, મૂત્ર અને ઝાડાને રોકવાથી, આમ ૭ પ્રકારે માનસના શરીરમા અનેક દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે ॥ ૫૭ ॥

વિવેચન—જેમ ગજા કરતા અધિક અગ્નિ ઇન્જીનમા દાખલ કરવામા આવે તો થોડા વખતમાં તે ઇન્જીન ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે એમ અંતરસ્થિત અગ્નિદેવ માગે એના કરતાં અધિક જળ અને અન્ન કાયામાં ભરવાથી તેમાનો કેટલોક ભાગ તો અગ્નિદેવ પચવે છે બાકીનો ભાગ અપક્વ મળ રૂપે શરીરમા રહી તેનુ કહોવરાણ થવાથી દર્દ ઉત્પન્ન થાય છે. પરમાત્માએ માનવ જીવની વિશ્રાંતિ સારૂ રાત્રિ નિર્માણ કરેલી છે તેમાં નિદ્રા લેવામાં આવે નહિ, અને દિવસે પ્રવૃત્તિના સમયે નિદ્રા લેવમાં આવે તેમજ વિજાતીય રૂપે પરિણમેલાં મળ અને મુત્રના રોકાણ કરવાથી તે શરીરમા રહેલો નાદાન સડો દર્દોને ઉત્પન્ન કરે છે. આમ ૭ પ્રકારથી અગર છમાંના જેટલા ભેગા થાય તેમાંથી અગર તે દરેકના એકમાંથી પણ દર્દની ઉત્પત્તિ થાય છે

पिवेत् घट सहस्रं च यावन्नास्त मितो रविः
अस्तंगते पुनः सूर्ये बिन्दु रंको घटायते ॥ ५८ ॥

અર્થ—દિવસે ભલે હજાર ઘટ પાણી પીઓ. જ્યાંસુધી સૂર્ય અસ્ત પામે નહી ત્યાં સુધી જળપાન કરો. પણ રાત્રિ થવા પછી એક બિન્દુ ઘટ સમાન થઇ જાય છે. માટે સૂર્ય ભગવાન્ અસ્ત થવા પછી જળપાન બને ત્યાં સુધી કરવું નહીં.

વિવેચન—સૂર્યનારાયણનાં કિરણો જળનું શોષણ કરે છે. જુઓ શરદઋતુમાં સૂર્યનાં કિરણ પૃથ્વી ઉપરના જળને સુકવી કાદવ કિચ્ચડ મટાડી પૃથ્વીને શુષ્ક બનાવે છે. તેમ ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પૃથ્વી ઉપરના જળનું શોષણ પણ સૂર્યનારાયણ કરે છે, આ કારણને લઇ દિવસે પાન કરવામાં આવેલા જળને શરીરમાંથી સૂર્ય કિરણદ્વારા તાણી લે છે તથા હલનચલન આદિક ક્રિયાઓ શરીરમાં પરસ્પર સ્નાયુઓનું સંઘટ્ટન કરી વિદ્યુત ઉત્પન્ન કરે છે. શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થયેલી એ ગરમી શરીરસ્થ જળનું શોષણ કરે છે. માટે વખતે દિવસે કાંઇક વધુ અંશે જળ પીવામાં આવે તો પણ તેનું પચન થવાનેસાધન મળી શકે છે પરંતુ રાત્રિના અભિમાની દેવતા ચન્દ્રમા છે. ચન્દ્રમા જળમય છે તેનાં કિરણો શીતળ છે શાંતિ આપનારાં છે. જળનું પોષણ કરનારાં છે. એટલે રાત્રિમાં જે જળ પીવામાં આવે એ જળમાં ચન્દ્રનાં કિરણો અથવા અંધારીઆમાં પણ ચન્દ્રની સત્તા—અન્ય જળનો વધારો કરે છે આથી પાન કરવામાં આવેલું જળ બરોબર પાચન થઇ શકતું નથી. અને એથી રોગનું કારણ થઇ પડે છે. ચન્દ્રમા રાત્રિએ ઔષધીઓનું પોષણ કરી પ્રફુલ્લ કરે છે એ પ્રત્યક્ષ જોવામાં આવે છે. એજ કારણને લેઇ એક બિન્દુ જળ રાત્રિમાં પીવામાં આવે તો ઘડાના જેટલું અધિક થઇ પડે છે, આમ અતિશયોક્તિમાં વર્ણન કરી આ શ્લોક લખ્યો છે.

आहारे भेषजं वारि जीर्णे वारि बल प्रदम्
भोजने चामृतं वारि भुक्तस्यो परितं विषं ॥ ५९ ॥

અર્થ—જમતી સમય પીવામાં આવેલું પાણી ઔષધ રૂપ થાય છે. તેમાં પણ જીર્ણ પાણી બળવાન છે. ભોજનના વચ્ચે તો પીવામાં આવેલું પાણી અમૃતરૂપ છે. પણ ભોજન કરી રહેવા બાદ પીધેલું પાણી વિષસદૃશ છે. ॥ ૫૯ ॥

વિવેચન—જમતી વખતે પાણી વચમાં પીવુંજ જોઇએ. કારણ કે પ્રથમ આહાર વચમાં પાણી અને ઉપર પણ આહાર આમ ખાધેલ ખોરાક પેટની હોજરીમાં મિશ્રણ થાય છે તે ઘણો ગુણકારી થાય છે. વચ્ચે આવેલું જળ હોજરીમાં પોતાવડે ભાગ પૂરી દે છે એટલા અંશમાં અન્ન ઓછું ખવાય છે એથી અજીર્ણ પડતું નથી. પણ માત્ર આહાર પ્રથમ જમી લેવામાં આવે અને જળ વચ્ચે પીવામાં આવે નહી તો અન્ન વધારે જમાય છે અને પેટની અન્દર નક્કર ભેળો થયેલો અન્ન અને માદક પદાર્થોનો ભાગ જલ્દી પચી જતો નથી. જેમ એક જાડા કાષ્ટને બાળતાં અગ્નિને વાર લાગે છે એમ ઘટ્ટ રૂપ થયેલા અન્નને પેટમાં જઠરાગ્નિ જલદી પચવી શકતો નથી. અન્ન જમતાં વખતે વચમાં પાણી પીવું ઘણું શ્રેયસ્કર છે. નવા જળ કરતાં જુનું પાણી બહુ સારો ગુણ આપે છે. જેવાં કે તલાવડાંમાં અને ટાંકામાં ભેગાં થયેલાં જળ તુરત પીવાથી સલેખમ વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે પણ શરદઋતુ આવ્યાથી જીર્ણ થયેલું જળ વધારેનીરોગી રહે છે. પહાડમાંથી નિકળતાં જળનાં ઝરણનાં પાણી પીવા

કરતાં મૃત્તિકાની માટલીમાં એક રાત્રિ ઠારવા પછી પીવામાં આવે તો નડતર કરતા નથી. મુબાઈનું પાણી વિશેષ કરી શરીરને સુખકારક નથી. પણ અનુભવી લોકો કહે છે કે એજ પાણી માટલીમાં એક રાત્રિ ઠારી રાખવા પછી પીવામાં આવે તો નડતર કરતું નથી. અમદાવાદ, વડોદરા, સુરત આદિક સ્થળે રહેનાર લોકોએ આ વાત યાદ રાખવી ઘણી જરૂરની છે. આ લેખકે આમ જળ પીવાનો અનુભવ કરી આરોગ્ય સાચવેલું છે. હવે રોગથી અળગા રહેવાનો સરલ ઉપાય બતાવે છે.

न संपति क्रियाशक्ति-भैषजं नच विद्यते
सर्व रोग विनाशाय-निशान्तेच पिबेज्जलम्॥ ५९ ॥

અર્થ:—જેની પાસે દ્રવ્યની સંપત્તિ નથી તેમજ રોગ મટાડવાની અન્ય ક્રિયાઓ તથા દવાઓ આવડતી નથી તેણે સર્વ રોગ નિવારણ કરવા સારૂ નિશાના અંત ભાગમાં અર્થાત્ પરોઢીએ જળપાન કરવું.

વિવેચન—પ્રથમના ઋષિ લોકો પારમાર્થિક જીવન ગાળતા હતા. દેશાટન કરીને અનેક ઔષધોનું શોધન કરી સમાજની સેવા કરતા હતા. પણ હવે તો પૈસા લીધા વિના દવા કરે એવા ડોકટરો અને વૈદ્યો મળવા ઘણા કઠીન છે. એથી જેની પાસે દ્રવ્ય નથી, અને દર્દ છે એણે શુ કરવું ? અગર અમુક ઔષધી વનમાં તૈયાર છે, પાન છે, પુષ્પ છે, મૂળ છે, ફ્લ છે, છતાં એને વાપરવાની ક્રિયા આવડતી નથી અને દર્દ કુટુંબમાં અગર શરીરમાં છે એણે શું કરવું ? એમજ પ્રવાલ ભસ્મ, લોહ ભસ્મ, મૌક્તિક ભસ્મ, સુવર્ણ માલતી-યા અમુક પ્રકારના ચૂર્ણ આદિમાંની દવાઓ પણ પોતાની સમીપે નથી. એવા દર્દીએ પોતાનાં અગર આપ્તજનનાં દર્દ નિવારણ કરવા શુ કરવું ? તમામ દર્દોના નિવારણાર્થે પરોઢીએ—સૂર્યોદય પહેલાં—અડધો શેરના આશરે પાણી પીવું. આ પાણી મૃત્તિકાના વાસણમાં રાત્રે ઠારેલું ઘણો સારો ગુણ આપે છે. આ અનુભવ કરાયેલી ક્રિયા છે. સર્વ પ્રકારનાં દર્દો માટે સરલ ઉપાય છે. પીધા પછી સુઇ રહેવું નહી.

विरुचिर्विरसोङ्गेच-छर्दिपीडातयोदरे ।
भवन्त्येतानिचिन्हानि सविज्ञेयोमलज्वरः ॥ ६१ ॥

અર્થ:—જેના શરીરમાંથી રૂચિ ટળી જાય, તેમજ રસ ભાવના ઉડી જાય, પેટમાં છર્દી અને પીડા ઉત્પન્ન થાય, આવા લક્ષણવાળો મલજ્વર જાણવો.

शोषदोथमवालश्च भंगभ्रमशिरोव्यथा ।
एतानियस्य चिन्हानि सविज्ञेयोमलज्वरः ॥ ६२ ॥

અર્થ:—વારંવાર જેના અંગે જળનો શોષ થાય, શરીર લાલ થઇ જાય, ગાત્ર ભાગી ગયાં હોય એમ શીથિલ થઇ જાય, મસ્તકે ભ્રમ (ચકરી) આવે. આટલાં લક્ષણો જો રોગીને જણાય તો તેને મલજ્વર થયો છે એમ જાણવું.

निद्राविजृंभणंस्फोटिः अंगभंगस्तथैवच ।
एतानियस्यचिन्हानि सविज्ञेयोमलज्वरः ॥ ६३ ॥

અર્થ:—મૂર્છાના જેવી ઘેરી નિદ્રા જણાય, વારંવાર બગાસાં આવે, અંગનો ભંગ થયેલો જણાય, આદિક આદિક લક્ષણોથી મલજ્વર ઉત્પન્ન થયો જાણવો.

शिरोवर्तिभ्रमोमूर्छा, तृट्प्रलापोरक्तमुत्रता ।
मुखंकटुमक्षिदाघश्च पित्तज्वरस्यलक्षणम् ॥ ६४ ॥

અર્થ:—માથામાં ભાર-ચકરી-મૂર્છા-અતિશય તૃષા-બકવાદ-લાલ મુત્રની ધારા-મુખમાં કડવાશ-આંખ્યોમાં દાહ આદિ પિત્તજ્વરનાં લક્ષણો જાણવાં.

शीतकंपोभ्रमीरोम हर्पस्फोटिशिरोव्यथा ।
कपायामुखताशोप कासोवातोद्भवेज्वरे ॥ ६५ ॥

અર્થ:—શરીરે ઠંડી-ક્ંપારી-ચકરી-રૂંવાટાનું ઉભું થઇ જવું-શરીરનું ફાટવું-મસ્તકમાં ભારે પીડા થવી-મુખમાં કડવાશ આદિક વાતજ્વરનાં લક્ષણો છે.

जृंभोदरेव्यथास्फोटि रशक्तिछर्दनंतथा ।
एतानियस्यचिन्हानि सोपिदृष्टिकरः स्मृतः ॥ ६६ ॥

અર્થ:—બગાસાં આવવાં-પેટની અંદર પીડા-શરીરનું ફાટવું-અશક્તિ-વળી શરીરમાં શર્દી આદિક ચિન્હો જેને થાય, તે નજર લાગવાથી ઉત્પન્ન થયેલો જ્વર સમજવો.

વિવેચન:—આજ કાલના કહેવાતા સુધારામાં નજર લાગવી વહેમ તરીકે ગણવામાં આવે છે. પણ પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગોથી હવે પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ થઇ ગયું છે કે તે પ્રયોગ કરનાર ચોખ્ખા જળનો સ્વાદ બદલી શકે છે. તેમજ તેના ગુણો પણ બદલી શકે છે. જ્યારે જળ ઉપર દષ્ટિ થઇ અંતઃકરણનાં પરમાણુઓમાં પ્રક્ષેપ થઇ શકે છે ત્યારે અન્નાદિક અગર માનવના શરીરમાં પ્રવેશ પામે નહિ એમ કહેવું ભૂલ ભરેલું છે. માનવની આખી પ્રકૃતિને બદલી શરીરને છેદન વ્યથાથી રહિત કરવું આટલા સુધી તો આ લેખકે પ્રયોગો જોયા છે—આ દષ્ટિજ્વર સત્ય છે.

अंग स्वेद शिर स्तायः शीतता हस्त पाद्योः
एतानियस्य चिन्हानि स कालज्वर मुच्यते ॥ ६७ ॥

અર્થ:—શરીરે અતિશય પ્રસ્વેદ વળવો, મસ્તક ઉપર તાપ, હાથે પગે શીતલતા આદિ આદિક કાળજ્વરનાં લક્ષણો સમજવાં.

अंग भंगो मुखश्वासो गात्र स्थैर्याक्षिरक्तता
एपा चेष्टा भवेद्यस्य रक्तज्वरः स मुच्यते ॥ ६८ ॥

અર્થ:—જેણે અંગ ભાગી જઇ ચૂરા થઇ ગયા હોય એવી વ્યથા, મુખે શ્વાસ ચઢી આવવો, ગાત્ર સ્થિર થઇ જવાં, ચક્ષુઓમાં લાલી ઉત્પન્ન થઇ આવવી. આવી ચેષ્ટા જેને થાય તેને રક્તજ્વર જાણવો.

अन्ना दष्ट गुणं पिष्टं-पिष्टा दष्ट गुणं पयः
पयसान्नवनितं तद्वत् मांसा दष्ट गुणं घृतम् ॥ ६९ ॥

અર્થ:—અન્ન કરતાં આટામાં આઠ ગણી પ્રબળતા રહે છે આટા કરતાં દૂધમાં આઠગણું બળ રહે છે. દૂધ કરતાં આઠગણું માખણ પ્રબળ રહે છે, અને માખણ કરતાં આઠગણું બળવાન ઘી કહેલું છે.

अन्नादि पंच रात्रेण सप्त रात्रेण वापय:
दधि विंश ति रात्रेण घृतं मासे न जीर्यते ॥ ७० ॥

અર્થ:—શરીરમાં જમવા પછી અન્નાદિક પાંચ રાત્રિયે પચી જાય છે. દૂધ સાત રાત્રિ સુધીમાં પચી શકે છે. વીસ રાત્રિએ દહી પચી શકે છે અને પ્રાશન કરવામાં આવેલુ ઘી એક મહીને પચી શકે છે.

अजमोदा हरीतक्यौ सौवर्चल समन्वितौ
कर्पूरेण समंचूर्ण अजीर्ण ज्वर नाशनम् ॥ ७१ ॥

અર્થ:—અજમોદ અગર અજમો, હરડેદળ–સિંધાલૂણ અને વાંસકપૂર એટલાં ઔષધો સમ ભાગે લઈને સવારમાં શક્તિ અનુસાર પ્રાશન કરવાથી અજીર્ણજ્વર નાશ પામે છે.

कडुका पिप्पलीमूलं मुस्ता चैव हरीतकी
किरमाला समं क्काथ मलज्वर विनाशन: ॥ ७२ ॥

અર્થ:—કડુનુ ચૂર્ણ–પીપળી મૂળ–મોથ–હરડે–ગરમાલાનો ગલ–એ ઔષધો સમભાગે લઇ ક્વાથ કરી પાવાથી મલજ્વર નાશ પામે છે.

मर्दनं च शरीरस्य सेवनं तप्त वारिणा
योगोयं कथितो वैद्यैः खेदज्वर विनाशन: ॥ ७३ ॥

અર્થ:—શરીરે ખુબ મર્દન તથા ચંપી કરાવવા અને ઉષ્ણ જળ વડે વારંવાર ધારાઓ કરાવીને સ્નાન કરાવવું. પરિશ્રમથી ઉત્પન્ન થયેલો જ્વર આ યોગ વડે વિનાશ પામે છે. એમ વૈદ્યો કહે છે.

चन्दनं च सुगन्धंच वालकं पित्त पर्पटम्
मुस्ता सुंठी समायुक्तं उशीरं पित्त नाशनम् ॥ ७४ ॥

અર્થ:—સુગંધવાળી સુખડનો ભૂકો–સુગંધી વાલા–ઘાસીઓ પિત્તપાપડો–મોથ–સુંઠ એટલાં દ્રવ્યો સમાન ભાગે લઇ સવારમાં પ્રાશન કરવામાં આવે તો પિત્તજ્વર નાશ પામે છે.

मरीचं संचलं सुंठी किरातं च हरीतकी।
पिप्पली कटुकाचैव वातज्वर विनाशनं ॥ ७५ ॥

અર્થ:—કાલાં મરી–સંચલ–સુંઠ–કરિઆતુ–હરડે–પિપળીમૂલ અને કડાતુ ચૂર્ણ સમભાગે લઇ ફાકી ભરવામાં આવે તો વાતજ્વર વિનાશ પામે છે.

द्राक्षाचैवगडुचीच मुस्तापर्पट कन्दकम् ।
कटुकाचसमक्काथ: कालज्वर विनाशन: ॥ ७६ ॥

અર્થ:—કાલી દ્રાક્ષો–ગળોના વેલા–મોથ–ઘાસિઆ પિત્ત પાપડાનાં મલ–કડુ–એ ૭ ઔષધોનો સમાન ભાગે ક્વાથ કરી ચતુર્થાંશ પાણી રહે તે પાવાથી કાલજ્વર નાશ પામે છે.

हिंगं मरी च पिप्पल्य किरात सुंठी संयुत:
एतश्चूर्ण मदातव्यं दृष्टिज्वर विनाशनम् ॥ ७७ ॥

અર્થ—હીંગ, કાળાં મરી, પીપળીમૂળ, કરિઆતુ, સુંઠ, એટલાં દ્રવ્યનું ચૂર્ણ આપવાથી અર્થાત્ એ સર્વ ઔષધીનું ચૂર્ણ કરી ફાકી રૂપે ફાકવાથી દક્ષિજ્વર નાશ પામે છે.

कूंपलानि करीरस्य मधुसंमिलितानि च
शोणित प्रभवं तापं नाशयंति च तत्क्षणात् ॥ ७८ ॥

અર્થ—કરડાનાં કોમળ કુંપળિયાં વાટી એક રૂપીઆભાર અને એક રૂપીઆભાર મધ એ બન્ને ઔષધીનું સેવન કરવાથી લોહી વિકારથી ઉત્પન્ન થયેલો તાવ નાશ પામે છે.

સટીક-કેશવકલ્યાણ.

અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન અંક ૧ લાના પૃષ્ઠ ૩૧ થી)

[બગાસા યુક્ત અતિસાર બંધ થવા માટે પુનઃ ઉપાય.]

બીલીગિર અરૂ કોઠ શિતાઈ, લીંબુ રસહ ફિર કરી ખાઈ;
કે ત્રિગુની મિશ્રિ કોઠ ચોથાઇ, ચુરન ખાય લય હોત ઉબાઇ. ૭૮
કરીર કુંપલ મહી રગડી જૈ, જલ સેવાલ સમ ગોટી કીજૈ,
સ્વેત પથર લાલ ધગી લાના, વો લુંદા બિચ દઈ છોંકાના. ૭૯
કીજૈ શેક કમર સુલદ્વારા, મિટત ઉબાઇ ચટ અતિસારા;
હુષેકીધીં આમન નિકલાઈ, ઇનકી ગર્ભ પીડ લગોટાઇ. ૮૦

બીલીનો ગર્ભ, કોઠાનો ગર્ભ, સાકર, લીંબુનો રસ અને ફટકડીનું ફૂલું અથવા તો કોઠાના ગર્ભમાં ૩ ગણી સાકર મિલાવી ચોથા ભાગનું ચૂર્ણ ખાવું જેથી બગાસાં સાથનો અતિસાર મટી જાય છે. અથવા કેરડાની કુંપળો અને પાણીમાંનો સેવાળ એ સમાન લઈ ઘુંટી રાખવાં. તે પછી ધોળો પથ્થર લાલચોળ બિખાલી તે ઘુંટેલી લુગદી પર દબાવવો અને તેથી કમર તથા ગુદાને શેક કરવો, તેના વડે બગાસાં સાથનો અતિસાર અર્ષ પીડા અને આમનું નિકળવું બંધ થાય છે; પણ તે શેક વાળી લુગદીનો લંગોટ સહિત ઉપયોગ થાય તો ઠીક. ૭૮–૮૦

(તાવ સાથના અતિસારના ઉપાય.)

પીચુ પાઠ ચિરાતા લેના, ચિત્રક ઇન્દ્રજૌ કુડુ વજ દેના;
ત્રિકટુ સુરતરૂ ભૂંગ અતિવિષા, રોહિણી છાલ સર્વ સમ પીસા. ૮૧
ચૂરન દેના મધુ મિલાઇ, તાકે પર તંદુલજલ પાઇ;
જ્વર અતિસાર ગુલ્મ ફિર કીરા, કમલા કાચામલ પરમેહા. ૮૨

લીંમડાની અંતરછાલ, કાળીપાઠ, કિરીઆતું, ચિત્રક, ઇંદ્રજવ, કડુ, વજ, ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, પીપર), દેવદાર, જળભાંગરો, અતિવિષની કળી, અને રોહિણીની છાલ એઓ સઘળાં સમાન લઇ તેઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી મધમાં મેળવી સેવન કરવું અને તે ઉપર ચોખાનું ધોવણ પીવું જેથી તાવ સાથનો અતિસાર, ગોળાનું દર્દ, ઝેરાળ, કાકળો, કાચા મળનું આવવું અને પરમેહ એ સઘળાં દૂર થાય છે. ૮૧–૮૨.

(લોહી સાથનો અતિસારના ઉપાય)

ખેજડિ પાત કે બબુંલ પાતા, દધિ મિલાય પિયે રક્ત થંભાતા,
 કે અનાર પતરસ દધિ મિલાઇ, વો પીના અતિસાર થંભાઇ. ૮૩
કડાયા છાલ મોચરસ પૂરા, ઇંદ્રજૌ મિશ્રિમેં ચૂરા;
 બીલી છેહી પય કઠાઈ પીના, ચૂર્ન રક્ત અતિસાર થંભીના. ૮૪
જાંબુ છિલ્લ પિયે ચાવલ પાની, કે અફીમ કેસર દો ખાની;
 કે સાકર શહદ રાલ ચટ જાઇ, રક્તાતિસાર જાત થંભાઇ. ૮૫
લીંબ ફલગિરિ ગુગલ ગુડ ખાઇ, રક્તાતિસાર જલ્દી થંભાઇ,
 જઠર શૂલ કર કહી વિનાસે, બંધકુષ્ટકો દર્દહી ત્રાસે. ૮૬
ઇંદ્રજવ અતિવિષ અજમોદ વાલા, શુંઠ પાઠ કડુ લોદ્ર વિશાલા;
 બીલી જીરા મોચરસ ચિરાતા, ધાતુકી અંબ ગોટી શહદ ચટાતા. ૮૭

ખીજડીનાં પાંદડાં અથવા તો બાવળનાં પાદડાંનો રસ કે ચૂર્ણ દહિંમા મેળવી પીવાથી, અથવા તો દાડમનાં પાંદડાનો રસ દહિ સાથે પીવાથી લોહીખંડ વાડો (લોહી સાથેનો ઝાડો) બંધ થાય છે. અથવા તો કડાછાલ, મોચરસ, ઇંદ્રજવ, સાકર અને બીલીનો ગર્ભ એઓને બકરી (છાળી) ના દુધમાં ઉકાળી પીવાથી રક્તાતિસાર બંધ પડે છે. અથવા જાંબુડાની છાલનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવણ સાથ પીવાથી, અથવા અફીણ અને કેસર સેવન કરવાથી, અથવા સાકર મધ અને રાળ ચાટવાથી લોહી સાથ આવતો દસ્ત બંધ થાય થાય છે. અથવા લીબોળીની મીંજ, ગુગળ અને ગોળના ખાવાથી પણ રક્તાતિસાર મટી જાય છે. તેમજ પેટમાં આવતા શણકા, ચૂક અને બંધકોપ એઓનો ત્રાસ પણ મટે છે. અથવા તો ઇંદ્રજવ, અતિવિષ, અજમોદ, વાળો, શુંઠ, પાઠ, કડુ, લોદર, ઇંદ્રવારૂણીનું મૂળ, બીલી, જીરૂં, મોચરસ, કિરીઆતું, ધાવડીનાં ફૂલ, અને કેરીની ગોટલી એઓના ચૂર્ણને મધ સાથે ચટાડવામાં આવતાં લોહી સાથેનો અતિસાર (ઝાડાનો રોગ) મટીજ, જાય છે. ૮૩–૮૭.

(સોજા સાથ અતિસારના ઉપાય.)

ધનિયાં મોથ બીલી બલદાના, વાલા કડુ ધાવડી પુષ્પાના;
 કાઢા પિયે દર્દ સબ જાઇ, જ્વર અતિસાર સોફ અરૂચાઈ. ૮૮

ધાણા, મોથ, બીલીનો ગર્ભ (અથવા બાળબીલી), બળબીજ, વાળો, કડુ અને ધાવડીનાં ફૂલ એઓનો કવાથ પીવાથી જ્વર, જ્વર સાથનો અતિસાર, સોજો, સોજા સાથનો અતિસાર અને અરૂચિ એઓનો નાશ થાય છે. ૮૮.

(અફીણિયાના ઝાડા બંધ થવાના ઉપાય)

ચિંચની અરૂ કમલફૂલ લીજે, છિલ્લ ઉતાર ખૂબ રગડીજે;
 ગવા ઘોળસું ચૂરન ખાઇ, અમલીકો અતિસાર થંભાઇ. ૮૯
આધા ટાંક ભાંગરા આંકા, શુંઠ કડાયાછિલ્લ દો ટાંકા;
પોસ્ત રૂ પુષ્કરમૂલ ગોધુમા, ચાર ચાર ટાંક એ તીનું સુઝમા. ૯૦
આઠ ગુણો જલતામેં ડારો, ગોધુમ ગિલે તબ કવાથ ઉતારો;
ચાર ટાંક મિશ્રિમેં દઇ, અમલી ઝારા જલ્દી થંભેઇ. ૯૧

આંમલીના કચુકા અને કમળકાકડી એ બેઉને છાલ વગરનાં કરી ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી ગાયના દહીંના ઘોળવા સાથે સેવન કરવાથી અજીર્ણીઆનો ઝાડો બંધ થાય છે જળભાંગરો અરધો ટાંક, શુંઠ તથા કડા છાલ બે બે ટાંક, અને અજીર્ણનાં ડોડવાં, પુષ્કરમૂળ અને ધઉં એ ચાર ચાર ટાંક લઇ આઠ ગણા (દવાઓના વજનથી આઠ ગણા) પાણીમાં ધઉંના ગળવા લગી કવાથ કરી પછી તેમાં ચાર ટાંક સાકર મેળવી પાવાથી અજીર્ણીઆને ઝાડા થયા કરતા હોય તે મટે છે. ૮૯–૯૧.

(સન્નિપાત સાથ અતિસારનાં લક્ષણ)

પવન પિત્ત કફ તીનુ મિલાઇ, કષ્ટસાધ્ય અતિસારહ હોઈ;
વરાહ ચર્બીમાંસ જલ-ધોના, તિલી તેલજલ સમરંગ હોના. ૯૨

વાયુ, પિત્ત તથા કફ એ ત્રણેના બગડવાથી થયેલો અતિસાર કષ્ટસાધ્ય (યોગ્ય ઉપાય કરવાથી મટે તેવો) મનાય છે અને તેમાં સુઅરની ચરબી જેવો, માંસના ધોવરામણ જેવો, તલના તેલ જેવો કે પાણી જેવો ઝાડો ઉતરે છે. (તે ત્રિદોષાતિસારના ઉપાય સર્વાતિસારમાં છે.) ૯૨

(તમામ અતિસાર ઉપર ગંગાધર ચૂર્ણ.)

ચિત્રક અજમોદ પુગીફલ કનકા, મોચરસ જીરા નાગર અંકા;
કોઠ ધાવડી ત્રિકટુ વાલા, તંતડીક અજમો વાસા અધાલા. ૯૩
અંબ અનાર જાંબુફલ લૈના, પીપરમૂલ નાગકેસરૈના;
સબ સમાન લે મિશ્રિ મિલાઇ, મધુ સંગે અવલેહી ચટાઇ. ૯૪
સિંધુ સમાજલ રૂધિર દુર્ગંધા, જીર્ણ અતિસાર ગ્રહણી શૂલફંદા;
પ્રવાહિકા ઉબાહીકા કેઈ, ગંગાધર ચૂરન થંભેઇ. ૯૫

ચિત્રામૂલ, અજમોદ, સોપારી, ધંતુરાનાં શુદ્ધ કરેલાં બીજ, મોચરસ, જીરૂં, શુંઠ, કોઠાનો ગર્ભ, ધાવડીનાં ફૂલ, ત્રિકટુ, વાળો, કોકમ, અજમો, અરડૂસીનું મૂળ, આંબાની ગોટલી, દાડમદાણા, જાંબુની બીજ, પીપરીમૂળ અને નાગકેસર એ સઘળાં સમાન લઇ તેની બરોબર સાકર મેળવી જો મધ સાથે ચાટવામાં આવે તો બેહદ પાતળો આવતો ઝાડો, લોહી સાથનો, દુર્ગંધવાળો, જુનો અતિસાર, સંગ્રહણી પેટનું શૂળ, મરડો અને ઉપર જેટલા પ્રકારના કહેવામાં આવેલા અતિસાર તે બધા આ ગંગાધર ચૂર્ણથી મટે છે. ૯૩–૯૫.

(પુન ઉપાય)

જાવંત્રી જાયફલ કેસર કપૂરા, આફુ આદની લોંગહુ ચૂરા;
સિતા શિંગરફ મોચરસ લીજે, ચૂરન દાડિમફલ રસ દીજે. ૯૬
સસે પુટ ઉહી રસકે ધરના, ગુંજ બરાબર ગોલી કરના;
બાલક વૃદ્ધ રૂ ગર્ભિણી નારી, ઇતનેકા થંભે અતિસારી. ૯૭

જાવંત્રી જાયફલ, કેસર, બરાસ, ચોખું અફીણ, લવિંગ, સાકર, શુદ્ધ કરેલો હિંગળોક અને મોચરસ એઓનું ચૂર્ણ કરી દાડિમદાણાના રસના ૭ પુટ આપવા તથા બારીક ઘુંટી લીધા બાદ ચણોઠી જેવડી ગોળી કરી ઉપયોગમાં લેવી તો તેથી બચ્ચાંનો બુઢ્ઢાનો અને ગર્ભિણી સ્ત્રી સુદ્ધાંનો અતિસાર બંધ થાય છે. ૯૫–૯૭

(પુનઃ ઉપાય)

આફુ પતખાબુલ જાયફલા, ઢાઇ ઢાઇ ટાંક દાડિમફલ મિલા;
મોંમલ કપડા પર નહિવી છાના, દો પુટ ગોના આગ જલાના. ૯૮
ખદબદી ગોલા પરિપકવ હોઇ, સ્વાંગશીત નિકાશે સોઇ;
બદ્રીફલ સમ ગોલીકર ખાઇ, રૂધિર દસ્ત શૂલ મિટિ જાઇ. ૯૯

અફીણ, બાવળની પાશી, જાયફળ, અને તાજા દાડિમના દાણા એઓ અઢી અઢી ટાંક લઈ ખાંડી લુગદી કરી કપડામાં બાંધી ભેંસના છાણનો તેની ઉપર થર ચડાવી (ગોળો કરી) બે વાર યોગ્ય આંચની અગ્નિમાં પકવવો, એટલે કે ખદબદ થઇ જ્યારે પાણી જાય ત્યારે એની મેળે ટાઢો થયા બાદ તેને લુગી બોર જેવડી ગોળીઓ કરી ઉપયોગમાં લેવી જેથી રક્તાતિસાર-અતિસાર-શૂલ વગેરે મટી જાય છે. ૯૮-૯૯

(પુન ઉપાય)

સુઢપત્થર સુરડાશિંગ રાલા, બીલી મોચરસ અફીમ ડાલા;
મિશ્રિ મિલી ખાય દસ્ત થંભાના, ગુટિકા કીજૈ ચનક સમાના. ૧૦૦

શંખજીરૂ, મરડાશીંગ, રાળ, બીલી, મોચરસ, અફીણ અને સાકર એઓની ચણા પ્રમાણ ગોળી કરી ખાવાથી દસ્ત લાગતા બંધ થાય છે. ૧૦.

(પુનઃ ઉપાય)

એલા ઇંદ્રજૈ અજમોદ અનારી, અંબગોટી અતિવિષ આફુ કોઠારી;
પાઠ કિરાત ગળો તજ વરનો, સોવા લોદ્દર શલ્દ કુંદરેનો. ૧૦૧
માયાં મુસ્તા મોચરસાઇ, મરડાશિંગ ધાવ પોસ્તાઇ;
વાપુંભા ચોપડ દેવદારા, કાંકચબીજ જાતિફૂલ સારા. ૧૦૨
જીરા લોંધ વિડંગ ખાપરિયા, કડુ શુઠ લોંગ બીલી ધરિયા;
આફુજલપુટ સાત લગાઇ, શીતળ જલસેં દસ્ત થંભાઇ. ૧૦૩

એલચી, ઇંદ્રજવ, બોડી અજમો, દાડમના દાણા, આંબાની ગોટલી, અતિવિષ, અફીણ, કોઠાનો ગર્ભ, કાળીપાઠ, કિરીઆતું, ગળો, તજ, સવા, લોદર બમણો, કુંદરૂ માયાં, મોથ, મોચરસ, મરડાશીંગ, ધાવડીના ફૂલ, પોસ્તના ડોડા, વાપુભા, ચોપડો દેવદાર, કચ્ચાની બીજ, જાયફળ, જીરૂ, વાવડીંગ, ખાપરિયું, કડુ, શુંઠ, લવિંગ અને બીલીનો ગર્ભ, એઓ સવ-ળાને ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી અફીણના પાણીના સાત પુટ દઇ ઘુટી સોગઠી-ગોળી બનાવી ટાઢા પાણી સાથે સેવન કરવાથી અતિસાર માત્ર દૂર થાય છે. ૧૦૧-૧૦૩

(પુન ઉપાય)

કપુર જાવંત્રી રાલ લવિંગા, અકલકરા મોચરસ સંગા;
આફુ મિલાય પાનરસ ગોળી, ચણક સમ ખાય દસ્ત થમોલી. ૧૦૪

બરાસ, જાવત્રી, રાળ, લવિંગ, અકલકરો, મોચરસ અને અફીણ એઓને પાનના રસ સાથે ઘુટી ચણા પ્રમાણ ગોળી બનાવી ખાવાથી દસ્ત માત્ર બંધ થાય છે. ૧૦૪

(પુન ઉપાય.)

લોંગ કંકોલ શુઠ કડુ લૈના, દોદો ટાંક બીલી સમ દૈના;
સિંગ્રફ કેસર અકલકરાઇ, ટાંક ટાંક ભર લૈના ચાઇ. ૧૦૫

અંબગોટી ધાવડીકે ફુલા, ત્રય ત્રય ટાંક લેહુ સમતૂલા;
ટાંક આફુ અનાર રસે ગોલી, તાંદુલજલે અતિસાર થ બોલી. ૧૦૬

હિંગુ ચણકબાવ, સુંઠ, કડુ, એઓ બેબે ટાંક ભાર તથા શુદ્ધ હિંગળોક, કેસર ને અકલકરો એઓ ટાંક ટાંક ભાર, તથા કેરીની ગોટલી ને ધાવડીનાં ફૂલ ત્રણ ત્રણ ટાંક ભાર, એક એક ટાંક અફીણ એઓને ખાંડી ચાળી દાડિમ દાણાના રસમા ઘુંટી ગોળી બનાવી ચોખાના ધોવણ સાથે સેવન કરવી, જેથી અતિસાર માત્ર નાશ પામે છે. ૧૦૬

(પુનઃ ઉપાય.)

ઇંદ્રજૌ અજમોદ અતિવિષ વાલા, એલચી આમરે અંબગોટી ડાલા;
વાસા કડાયા ચાતુર જાતી, પીપલમુલ સુસ્તા ચિત્રાતિ. ૧૦૭
જવાંન કોઠ દો જીરા ધાના, ચવક કનક ત્રિગડુ સંચલના;
લોદ્દર બીલી ધાવડી ફૂલા, નાગકેસર અનાર ઇંગોલા. ૧૦૮
તમાલપત્ર ગજકેસર લાઇ, મોચરસ મરેઠી કર્ષ સમિતાઇ;
દુગુનિ મિશ્રિ શહદ સહ લેના, સબ અતિસાર તુરંત નસેના. ૧૦૯

ઇંદ્રજવ, અજમોદ, અતિવિષ, વાળો, એલચી, આમળાં, કેરીની ગોટલી, અરડૂસી, કડાછાલ, ચાતુરજાત (તજ–તમાલ પત્ર–નાગકેસર–એલચી), પીપરીમૂળ, મોથ, ચિત્રકછાલ, અજમો, કોઠ, જીરૂં, શાહજીરૂં, ધાણા, ચવક, ધતુરાનાં શુદ્ધ કરેલાં બીજ, ત્રિકટુ (સુંઠ મરી પીપર), સંચલ, લોદર, બીલી, ધાવડીનાં ફૂલ, નાગકેસર ખમણું, દાડિમ દાણા, ઇંગોરાની મીંજ, તમાલપત્ર, મોચરસ, અને મરેઠી એઓ ૧–૧–તોલાભાર લઇ તેના વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં બમણી સાકર મેળવી તેને મધ સાથ કાલવી ચાટવામાં આવે તો ચાહે તેવો અતિ સાર હોય તે મટી જાય છે. ૧૦૭–૧૦૯.

(પુનઃ ઉપાય).

જાંબુછાલ ટાંક લો ચારા, જલતંદુલસું દય સવારા;
શુલ કર્કરિ લોહી અતિસારા, હોત બંધ સબહી તતકારા. ૧૧૦

જાંબુડાની છાલ ૪ ટાંક લાવી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોવણ સાથે સવારે ફાકવામાં આવે તો શૂલ–પેટપીડા–લોહી વગેરે સાથ થયેલો અતિસાર (ઝાડાનો રોગ) તુરત બંધ થાય છે.

(પુનઃ ઉપાય.)

આંબગુટલી કડુ ધાવડી ફૂલા, જાંબુ જાતિ ફુલ અજમો દુલા;
ગલુ કચનાર આદની અરીમા, કિરાત લૌંગ કોઠ ફુલ કીમા. ૧૧૧
મોચરસ ખાપરિયા એલાચી, જીરા વિધ્યા અતિવિષ સાચી;
ચોપડા સુરતરૂ પાઠ વિડંગા, ચાતુર્જાત લોદ્દ ઇંદ્રજંગા. ૧૧૨
શહદ કંદરૂપ સુસ્તા આયાં, મરડાશિંગ સુવા બીલી લાયાં;
વાપુંલા સાંગરી બખાનો, ચીજ બત્તીસ લઇ સબ જાનો. ૧૧૩
સબ ચૂરન સૂક્ષ્મ રગડી જે, આફુજલપુટ સપ્તહ દીજે;
સોગઠી કરી જલસે ઘસી દેના, બાલ વૃદ્ધ અતિસાર થંભેના. ૧૧૪

આંબાની ગોટલી, કડુ, ધાવડીનાં ફૂલ, જાંબુડાની છાલ, જાવંત્રી, અજમોદ, ગળો, કચનાર, ચોખુ અફીણ, કિરિયાતું, લવિંગ કોઠાનો ગર્ભ, મોચરસ, ખાપરિયું, એલચી, જીરૂં,

શુંઠ, અતિવિષ, ચોપડો દેવદાર, વાવડીગ, ચાતુર્જાત, લોદર, કાળીપાડ, ઇદ્રજવ, કંદરૂપ, મોથ, માયાં મરડાશીંગ, સવા બીલીનો ગર્ભ વાપુભાંક અને સુગરી, એઓનું ચૂર્ણ નિયમાનુસાર ચૂર્ણ કરી મધ મેળવી અરીણના પાણીથી ૭ વાર ભીંજવી ધુટી સોગઠી કરી સુકવવી. પછી પાણી સાથે ઘસી ઉપયોગમાં લેવી જેથી નવો કે જુનો અતિસાર હોય પણ મટીજ જાય છે. ૧૧૧-૧૧૪.

(સંગ્રહણી રોગ વિચાર.)

અંગ ભારી અલસિત બલખિન્ના, અન્ન અંજીરન ઝાડ સહિન્ના;
કબુ ઝાડા કબુ કઠિણ મલ હૈ, અગ્નિમંદ વાયુ તુચ્છ બળ હૈ. ૧૧૫
માસ એક અતિસાર કહાઇ, તુચ્છ અતિસાર સંગ્રહની વાઇ;
જઠર ગાજ દુર્ગંધ ઘનેરી, જરદરંગ અંગ આવત ફેરી. ૧૧૬

અંગ ભારે રહ્યા કરે, આળસ આવે, બળ ક્ષીણ થઈ જાય, અન્નનો દાણો પચે નહીં; (પણ આખો ને આખો દસ્તમાં નિકળ્યા કરે.), બળતરા જણાય, કાઇ વખતે ઝાડો બંધાચલો તો કોઇ વખતે પાણી જેવો કે કઠણ થયા કરે, જઠરાગ્નિની મંદતા જણાય, વાયુથી પેટમાં ગુડ ગુડ શબ્દ થયા કરે, વાયુ સંચાર થાય નહી, અને વા સંચાર થાય તો દસ્ત સરી જાય વગેરે લક્ષણો જણાય અને ઝાડામાં કે વા સંચારમાં દુર્ગંધ ઘણીજ આવતી હોય તથા અંગનો રંગ પીળો થવા સાથ ફેર આવ્યા કરે તે સંગ્રહણીનો રોગી કહેવાય છે. અતિસારનું દર્દ એક માસથી વધારે રહેવા છતાં તેને મટાડવાની દરકાર રાખે નહી તેથી દોષો વિશેષ વિકારવંત થતાં સંગ્રહણી (ગ્રહણી નામની કળાને બગાડી અન્નનો જઠરમાં સંગ્રહ નહીં થવા દે તેવો) રોગ પેદા થાય છે. ૧૧૫-૧૧૬.

(વાયુકોપની સંગ્રહણી માટે ક્વાથ.)

વાસ ધમાસ ભાર્ગી અરૂ નાગર, હાય નિસા મુસ્તા ગલુ આગર;
લીંબ છાલ અરૂ પોહકર મૂલા, કાઢા પવન સંગ્રહણી દૂરા. ૧૧૭

અરડૂસાની છાલ, ધમાસો, ભારંગી, શુંઠ, હળદર, મોથ, ગળો, અગર, લીંબડાની અંતર છાલ, અને પુષ્કરમૂળ એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી વાયુકોપની સંગ્રહણી મટે છે. ૧૧૭

(પિત્તકોપની સંગ્રહણી માટે ક્વાથ.)

કાસ કુસ નલ ઇક્ષુમૂલા, વાસ વંશજડ ચિત્રા તુલા;
ઇનકા કાઢા કરી જબ દીજૈ, પિત્તસંગ્રહણી પલમેં છીજૈ. ૧૧૮

કાસડાનાં, ડાભના, નળના, અરડૂસાનાં, વાસડાનાં અને ચિત્રાનાં મૂળ સમાન તોલથી લઇ ક્વાથ કરી પિવરાવવાથી પળમાં પિત્તસંગ્રહણી દૂર થાય છે. ૧૧૮.

(અપૂર્ણ.)

રામકાંચનનાં અનુપાન.

પ્રયોજક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન ગત ડિસેમ્બરના પૃષ્ઠ ૪૭૬ થી શરૂ.)

૫૬ મ્હોંમાં અમી ઓછું રહેતું હોય તો:—સોપારીના ચૂરામાં થોડાં ટીપાં નાખી મ્હોંમાં રાખવું.

૫૭ ચામડીમાં શૂન્યતા રહેતી હોય તો:—તે જગોપર મસળવું.
૫૮ પેટમાં ગોળો ચઢતો હોય તો:—પાણીમાં, પતાસામાં કે ખાંડમાં ઉમરના પ્રમાણમાં આપવું.
૫૯ પાતૂળા ઝાડા થતા હોય તો:—ઉપર પ્રમાણે યોગ્ય માત્રાનો ઉપયોગ કરવો.
૬૦ ત્રિદોષ હોય તો:—બબે કલાકે પાણીમાં આપવું.
૬૧ શરીરમાં ગરમી લાવવી હોય તો:—મીઠા તેલમાં મેળવી શરીરે મસળવું.
૬૨ અચેતનને ચેતન કરવો હોય તો:—પાવું તથા મસળવું.
૬૩ દાંત બંધાઈ ગયા હોય તો:—દાંતનાં પેઢાંપર લગાડવું.
૬૪ જઠરાગ્નિને તેજ કરવો હોય તો:—પાણી સાથે દિવસમાં ૩ વાર આપવું.
૬૫ ભૂખ લાગતી હોય કે ખોટી ભૂખ લાગતી હોય તો:—ઉપર પ્રમાણે કરવું.
૬૬ ફેર આવતા હોય તો:—દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.
૬૭ મોળ બહુ આવતી હોય તો:—ખાંડ સાથે અંદાજસર આપવું.
૬૮ પેટમાં ગુડગડાટ બહુ થતો હોય તો:—ઉપર પ્રમાણેજ કરવું.
૬૯ બરળ વધી હોય તો:—પોપઇયા સાથે આપવું.
૭૦ યકૃતની પીડા હોય તો:—લીબુના શરબત સાથે આપવુ.
૭૧ સોજો આવ્યો હોય તો:—પીંછીથી ચોપડવું,
૭૨ પરસેવો ગંધાતો હોય તો:—મકના કે ચણાના લોટ સાથે મસળવું.
૭૩ ઓડકાર ન આવતા હોય તો:—પાણી સાથે જરૂર પડે ત્યાં લગી આપવું.
૭૪ ઓડકાર બહુજ આવતા હોય તો:—સાકર સાથે આપવું.
૭૫ છાતીમાં કચૂરો બાઝયો હોય તો:—પાણી સાથે પાવું તથા છાતીએ લગાડવું.
૭૬ મ્હોંમાં આગરૂ હોય તો:—પાનમાં લગાડી ખાવું.
૭૭ જીવાત પડી હોય તો:—પુંબડું ભરી તે જગોએ રાખવું.
૭૮ જીભ પર કાંટા પડયા હોય તો:—જીભ પર લગાડવુ.
૭૯ કરમિયાની પીડા હોય તો:—ખાંડ સાથે આપવુ.
૮૦ શૂળ નીકળતું હોય તો:—તે જગોએ આસ્તેથી મસળવું.
૮૧ ચૂંક આવતી હોય તો:—પાણી ખાંડ કે પતાસામાં સેવવું
૮૨ તાંણુ-આંચકી આવતી હોય તો:—પીવું અને મસળવું.
૮૩ ઉંઘ ન આવતી હોય તો:—લીંબુના શરબત સાથે સેવવું.
૮૪ નસ ચડી ગઇ કે ટચકી હોય તો:—મીઠા તેલ સાથે મસળવું.
૮૫ કેડ અકડાઇ હોયતો:—ઉપર પ્રમાણે કરવું. (અપૂર્ણ.)

સ્ત્રીઓની ધોળી ધાતુ માટે સચોટ ઉપાય.

(અનુભવનાર વાંદરા ગુ. સ્કૂલ હેડ મિસ્ટ્રેસ મિસ લીલીયન શાસ્ત્રી.)

સ્ત્રીઓને ધોળી ધાતુ પડવાનું દર્દ ઘણુંજ ખરાબ હોય છે, કે જેના વડે તેઓની ખુબસુરતીની, શરીરની, તાકતની, અને સંતતીની ખરાબી થઇ જાય છે; પરંતુ તે દર્દ જુનું

કે નવું હોય છતાં જે મેં મારી સહવાસિની સ્ત્રીઓના ઉપકાર માટે દવાઓ અજમાવી સિદ્ધ કરેલ છે તે લોકહિતની ખાતર જાહેરમાં મૂકું છું. આશા છે કે સ્ત્રીઓ સ્નેહ સહિત અજમાવી આનંદ મેળવી મારા કુદરતી હકમાં પ્રભુ મદદગાર થાય તેવી સારી દુવા માંગશેજ.

૪૦૦ કે ૫૦૦ વર્ષની જુની ઇંટ લઇ કોલસાની અગ્નિમાં લાલ ચોળ કરી ગૌમૂત્રમાં છમકારવી અને તેવીજ રીતે ૧૦૦ વખત કરવું, જેથી ચૂર્ણ રૂપે તે થતીજ જશે. તે ચૂર્ણ કપડછાણ કરી તેમાંથી એક વાલ ચૂર્ણ અને બે વાલ લાકડીઆ પાષાણ ભેદનું ચૂર્ણ લઇ ધોએલી ખાંડ હથેલીમાં બે વાલ પાથરી તે બેઉ ચૂર્ણ મૂકી તે ઉપર ફરીથી બે વાલ ખાંડ મૂકી તાજા પાણી સાથે કે ગાયના દૂધ સાથે દરરોજ સાંજ સવાર દર્દ મટતાં લગી ફાકવું. ઉપર હીંગ, મરચાં ખટાસ, ગરમ મસાલો ન ખાવાં અને બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

ઉપાય બીજો—ઇસબગુલની ભૂકી અને સાકર સમાન ભાગે (પાવલી પાવલીભાર) ગાયના દૂધ સાથે દરરોજ બે ટંક એક મહીના લગી ફાકવી. ખાવાપીવામાં હિંગ, મરચાં, તેલ, ખટાશ વગેરે ન ખાવું અને બ્રહ્મચર્ય સેવવું.

ઉપાય ત્રીજો—સોપારીનાં ખોખા, જાયફળ, અને માયાં. એ સરખે વજને લઇ ખાંડી કપડ છાણ કરી બારીક વસ્ત્રમાં વડબોર જેવડી પોટલીઓ બાધી પહેરવાના ઉપયોગમાં લેવી અને તે એક પોટલી બે દિવસરાત લગી રાખી તે પછી બીજી લેવી એમ ૩ કે ૭ પોટલી લેવાથી પ્રદર મટીજ જાય છે. પણ બ્રહ્મચર્ય પૂર્ણપણે પાળવુ.

ઉપાય ચોથો—શીમળાના ફુલનું શાક ઘીમાં વઘારી દર્દ મટતાં લગી દરરોજ ખાવું અને નિયમમાં રહેવું. (વિશેષ ખુલાસા માટે પત્ર લખો.)

પ્લેગ પ્રતિબન્ધક ઉપાય.

(અનુવાદક ન્હાનાલાલ સી. ઉપચારક. કચ્છ—કોડાય.)

[અનુસંધાન એપ્રીલના અંકના ૧૩૭ મા પૃષ્ઠથી.]

શિતળાની રસીથી શિતળાની અસર જો શરીરમાં હોય છે તો તેનો નાશ થતો મનાય છે, પરન્તુ પ્લેગની રસી લગાવવાથી જો રસી લગાવવા પૂર્વે પ્લેગની અસર શરીરમાં હોય તો મરણ થાય છે. પ્લેગની રસી મૂકવાવાળા અને તેમની સહાયતા કરવાવાળા કહે છે કે **"રસી"** રુધિરમાં ભળી જઇને એક પ્રકારના ઝેર જેવી અસર કરે છે; અને લવણની જેમ રક્તમાં સેળભેળ થઇ જાય છે, અને જેમ કલરવાળી જમીનમાં ચોખા પાકતા નથી તેમજ પ્લેગના જંતુ રસી લગાવવાવાળા મનુષ્યના શરીરમા પ્રવેશ ભલે કરે તથાપિ ફેલાઇ જઇ શકતા નથી, પરંતુ કોઇ કોઇ વખતે તો નાશ પણ પામે છે.' તથાપિ યાદ રાખવુ કે જો અંદર દાખલ થયેલા જંતુઓની સંખ્યા ઘણી હોય અને માનુષી શરીરમાંનું ઝેર તેનો નાશ કરવામાં સફલતા ન મેળવે તો તેવે વખતે માણુમ પ્લેગનો ભોગ બની બીજી દુનિયામાં પ્રવાસ કરે એવો ભય રહે છે.

મલિકવાલમાં રસી લગાવેલ તમામ મનુષ્યો "રસી"થીજ મરી જવાથી તેની ઉન્નતિમાં વળી અનેક વિઘ્ન ઉપસ્થીત થઇ ચૂક્યું છે. જણાવવામાં આવે છે કે "રસી" જો

મોકલવામાં આવી હતી તેમાં જીવતા જંતુ અધિક હતા. પરન્તુ હવે એવું નહિજ બને એમ કહેવા કોણ સમર્થ છે.? કારણ કે જ્યારે તેની પરીક્ષાનો અવસર હતો, અને તેની તરફેણમાં કાર્ય કરનારાઓએ સર્વાંગ પૂર્ણ રીતે સંભાલ રાખવા છતાં આમ બન્યું તો પછી ફરીથી તેમ કાં ન બને ?

डाक्टर टरनर साहेब મુંબઈના અમલદારે ગવર્નમેન્ટ ને લખ્યું, કે રાજ્યસત્તા એવી યોજના કરે કે જો કોઇ મનુષ્ય રસી-લગાવવાથી મૃત્યુ પામશે તો તેનાં સગાં વહાલાં ને ૧૦૦) રૂપિયા આપવામાં આવશે. આ વાંચતાં અમને બહુજ શોક થયો, પરંતુ જ્યારે સાંભળ્યું કે રાજ્યસત્તાએ એ વાતનો ચોકખો ઇન્કાર કર્યો ત્યારે-અમે બહુજ રાજી થયા. ડાકટર સાહેબ શા માટે એવો કાંઇ સર્વોત્તમ ઉપાય નથી શોધી કાઢતા કે જેથી કરીને લોકો પોતેજ ખેંચાય ! સો રૂપિયાના મોહ પાશમાં સપડાવી રસીનો પ્રચાર કરવો એ શું વ્યાજબી છે ? ઇણ્ડિયન પબ્લિક હેલ્થના મે ૧૯૦૫ ના અંકમાં સંપાદક સાહેબ લખે છે કે "અમારા સમજવામાં એવું કોઇ કારણ નથી આવતું કે શામાટે રાજ્ય સત્તાએ આ રીતિ પસંદ ન કરી ? પરીક્ષા કરવાની જરૂર હતી કેમકે સંભવ છે કે પ્લેગની રસી આ પ્રમાણે ઉન્નતિ પામત." મતલબ એટલીજ કે ગમે તેવા ઉપાયો યોજીને પણ પ્લેગની રસીનો પ્રચાર કરવો.

આ લાંબા લચ વિવાદનો સારાંશ એટલોજ છે કે " **रसी** " જરા પણ સંતોષજનક સાબીત થઇ નથી; અને તેટલા માટે રાજ્યસત્તાનું કર્તવ્ય છે કે એમ કહીને નિરાશ ન થઇ બેસે કે મરકી હાથથી છટકી ગઇ છે. પરંતુ સર્વાંગપૂર્ણ અનુસન્ધાન કરીને હિંદુસ્તાનને આ દુઃખમાંથી મુક્ત કરે. અમે એમ કહેવાને તદ્દન તૈયાર છીએ કે પ્લેગના સંબંધમાં રાજ્યસત્તા ઘણાએક ભેદો જાણી શકી નથી. આજ સુધીમાં જે મનુષ્યો પ્લેગ સંબંધી અવસ્થાને માટે નિમાયલા છે તેઓનાં પરિણામ વિશ્વાસપાત્ર નથી. અમે નિવેદન કરવા માગીએ છીએ કે આર્યવૈદકમાં એવા પ્રકારના ઉપાય અને ચિકિત્સા લખ્યાં છે કે તેઓનો અનુભવ કરવાથી—વપરાશમાં લાવવાથી—અવશ્ય પ્લેગનું મુળ નાશ થવાની આશા છે. એટલાજ માટે જ્યારે ડાકટર સાહેબોની કહાણીઓ સાંભળવામાં આવે છે ત્યાં વૈદો (દેશી હકીમો તથા વૈદો) ના અનુસન્ધાન તરફ પણ કંઇ નજર કરવામાં આવવી જોઇએ; જેઓ દાવો કરે તેના દાવાની પરીક્ષા કરવી જોઇએ, અને નહિ તો સાંભળવામાં શું કંઇ હાનિ તો નથી ના ?

આર્ય વૈદક ચિકિત્સા તમામ ચિકિત્સાઓની માતા છે. અને માતાને મૂકી દેવી એ અમને ઠીક લાગતું નથી.

(૨) Disinfection અર્થાત્ શુદ્ધિ કે સ્વચ્છતા, એ રોગથી બચવાનો બીજો ઉપાય ઉપાય છે. આ ઉપાયને ડાક્ટર સાહેબો બહુ ભાર દઇને આપણી સમક્ષ મૂકે છે.

Disinfection અર્થાત રોગના કીટાણુઓને મારી નાખવાવાલી દવાઓથી ગૃહ આદિને સાફ કરવાં. રોગના કીટાણુઓને મારી નાખવાવાળી દવાઓ દ્વારા ઘરને સ્વચ્છ કરવાથી રોગનો ભય બહુજ થોડો થઇ જાય છે. જોકે અમારૂં માનવું છે કે આ વિધિ કરતાં અધિક ઉપયોગી અમારી પ્રાચીન રીતિ હતી કે જેનું વર્ણન અમે પાછળ કરશું. પરંતુ આ વિધિ ગુણકારી હોવામાં લેશ માત્ર પણ શંકા તો નથીજ. અમે ભાર દઇને (પોકારીને) આ વિધિનો ઉપયોગ કરવાની પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

અંગ્રેજી પ્રચલિત ડિસઇન્ફેકટન્ટ નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) પાંચ ભાગ કારબોલિક એસિડ અને સો ભાગ પાણી રોગના જંતુઓને તત્કાલ મારી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે.

(૨) ૧/૨ ભાગ ક્રિનાયલ તથા ૧૦૦ ભાગ જલ પાંચ મિનિટની અંદર કિટાણુઓનો નાશ કરી મૂકે છે. જો અધિક તેજ કરવાની ઇચ્છા હોય તો એક ભાગ ક્રિનાયલ મેળવવી.

(૩) ૧/૧૦૦૦ મર્કુરી લોશન એક મિનિટમાં કીટાણુઓને મારી નાંખે છે. બનાવવાની રીતિ પાછળ લખીશું.

(૪) ૧/૨૦૦૦૦ કાન્દિ લોશન (પોટેસ્યમ પરમેગેનેટ લોશન) પ્લેગના જીવડાને ૫ મિનિટમાં મારી નાખે છે બનાવવાની રીત પાછળ લખશુ.

(૫) ક્લોરાઇડ ઓફ લાઇમ એક ભાગ અને દશ હજાર ભાગ જલ પ્લેગના જંતુઓને પાંચ મિનિટમાં નષ્ટ કરે છે.

(૬) એક ભાગ સલ્ફ્યુરીક એસિડ (ગંધકનો તેજાબ) અને દશ હજાર ભાગ જલ પાંચ મિનિટમાં જંતુનો નાશ કરે છે.

(૭) પાંચ ભાગ મોરથૂથુ અને સાત ભાગ જલ પણ વપરાય છે.

અધિકતર પ્રચલિત રીતિ મર્ક્યુરી લોશન વાપરવાની છે. લીલા રંગનું જલ પ્લેગના દિવસોમાં સરકાર તરફથી કઇં ઘરોને સાફ કરવાને માટે વાપરવામાં આવે છે. આજ મર્કુરી લોશન હોય છે. એક મ્હોટા વાસણમાં સવાશેર મર્કુરી ઉપર ક્લોરાઇડ નાખો અને ૪૦ છટાક (૨૦૦ રૂપિયાભાર) હાઇડ્રોક્લોરીક એસિડ (નિમકનો તેજાબ)થી મિશ્રિત કરો અને લાકડીથી એટલું હલાવો કે એમાં ક્લોરાઇડ સેળભેળ થઇ જાય અને પછી તેમાં બારસેર પાણી મેળવો. આ મર્ક્યુરી લોશન ૧૦ ભાગનું મર્ક્યુરી લોશન બને છે. જ્યારે આનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે ૨૫૦ શેર જલમાં આને ભેળવો. આ દર સેંકડે એક હઝાર ભાગનું મર્ક્યુરી લોશન તૈયાર થયુ. આમાં લીલો રંગ પાણીમાં મીશ્ર કરીને નાખી દેવો જોઇએ.

લીલો રંગ નાખવાની મતલબ એ છે કે જ્યારે ભીંત ઉપર આ છાંટવામાં આવે ત્યારે સ્પષ્ટ જણાઈ આવે કે કોઇ સ્થળ છાંટવા વગરનું તો રહી નથી ગયુ ના?

મર્ક્યુરી લોશન નીચે મુજબ પણ બને છે.

પરક્લોરાઇડ ઓફ મર્કુરી ૧૦ છટાક[1] ક્લોરાઇડ ઓફ એમોનિયા (નવસાર) સાડા સાત છટાંક, હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ (તેજાબ નમક) ૫૦ છટાંક, લીલો રંગ ૧/૨ છટાંક, જલ ૧૭૦ છટાંક. તમામ સેળભેળ કરીને રાખી મુકવું. આમાંથી સાડાત્રણ છટાંક એક શેર[2] પાણીમાં નાખવાથી ૧/૨૦૦૦ શક્તિનુ મર્ક્યુરી લોશન તૈયાર થાય છે, આ મર્કુરી લોશન એમજ જમીન ઉપર થોડુ થોડુ છાંટવાથી કોઇ લાભ થશે નહિ. પરંતુ એટલુ બધુ નાખવું જોઇએ કે તે વહી નિકલે. ભીંતો અને છતોને એવી કુશળતાથી ધોવી જોઇએ કે કોઇપણ બાકોરૂ છાંટ્યા વિનાનું ન રહે. ડિસઇન્ફેકટ કરેલાં ઘરોમાં પુનઃ પ્લેગ ફેલાઇ જાય છે તેનું એજ કારણ છે કે કેટલાંએક ઠેકાણે મર્ક્યુરી લોશન બરાબર ધોવાય તેટલું ન છંટાયું અને તેથી ત્યાંના પ્લેગના જંતુઓ ત્યાંજ સલામત રહ્યા. ઉંદરો, અને એવાં બીજાં જન્તુઓનાં

[1] છટાક એટલે ૫ રૂપિયાભાર, [2] સઘળે શેર રૂપિયા ૪૦ ભારનો સમજવો

રહેઠાણો અને દરોમાં સારી રીતે મર્ક્યુરી લોશન છાંટો. ભોંયતળીયુ યા ભોંયરાં પણ સારી રીતે લોશનથી સ્વચ્છ કરાવી લેવાં જોઇએ. જો દીવાલો તથા ગૃહભૂમિ લાકડાની હોય, તો કેવલ ધોઇજ નાખવી જોઇએ. પણ જો તે માટીની હોય તો સારી રીતે લોશન છાંટવું જોઇએ. જ્યારે એક વખત છાંટેલુ તેમાં ચૂસાઇ જાય ત્યારે બીજી વખત રેડવુ' જોઇએ. મર્ક્યુરી લોશનને આ પ્રમાણે તૈયાર કરીને જેઓને રાખવાની જરૂર નથી તેઓએ જલ્દીથી આ પ્રમાણે બનાવી લેવું જોઇએઃ—

દારચિકના અધો છટાંક, તેજાબ નમક ૧ છટાંક, જલ ૩૦ શેર, લીલો રંગ ૫ રતી. જે લોકો ગામડામાં રહે છે તેઓ જલ્દીથી નીચેનું લોશન તૈયાર કરી શકે છે. દારચિકના ૧ છટાંક, નવસાર ૧ છટાંક, જલ સાઠ સેર, નકમ ૨ છટાંક, લીલો રંગ ૫ રતી. આનાથી આખા ઘરને સાફ કરી નાંખવું જોઇએ. આમાં ખર્ચ પણ ઓછો પડે છે. ધ્યાન રાખવું કે દારચિકનાથી કલઇ લોઢાં આદિ ખવાઇ જાય છે અને તેટલા માટે આ લોશનને માટી અથવા લાકડીના વાસણમાં રાખવુ જોઇએ. આનાથી પણ થોડી કીમતનું (પણ તેટલું ગુણકારી નહિ) એક બીજું લોશન છે. તે પાંચ ભાગ મોરથુથુ ૧૦૦ ભાગ પાણીમાં ભેળવવાથી તૈયાર થાય છે. નિર્ધન મનુષ્યો આનાથી ચલાવી શકે છે. ૫ ભાગ કારબોલીક એસિડ તથા ૧૦૦ ભાગ જલ પણ ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ છે. પરંતુ તેનુ ખર્ચ પણ વળી અધિક છે. ફીનાઇલ (Phenyle) માં ૧૦૦ ભાગ જલ મેળવવાથી ઉત્તમ કીટાણુ ઘાતક લોશન તૈયાર થાય છે. પરંતુ ભીંતો તથા છતોને સાફ કરવામાં આનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ. કેમકે તેનો ઉપયોગ કરવાથી બહુજ દુર્ગન્ધિ આવે છે, અને સંભવ છે કે શિરોવેદના આદિ રોગો લાગુ પડે. આને તો માત્ર પાયખાના તથા ઘરની મોરીયોમાં છાંટવું જોઇએ. વસ્ત્ર પણ જો ધોવાં હોય તો મર્ક્યુરી લોશનથીજ ધોવા જોઇએ. ફિનાયલથી દુર્ગન્ધિ ઘણી આવે છે તેનુ' વર્ણન આગળ ઉપર કરશું.

કલોરાઇડ ઓફ લાઇમથી પણ દુર્ગન્ધ બહુ આવે છે, તે સહન પણ થઇ શકતી નથી અને તેમાં ખર્ચ ઘણો લાગતો હોવાથી તેનો કોઇ ઉપયોગ પણ કરતું નથી. કલીચૂનો એક સામાન્ય જંતુનાશક મનાય છે. ભીંતો ઉપર સફેદી કરાવી લેવી જોઇએ તે પણ ઉપયોગી છે.

અભિપ્રાય એવો છે કે સર્વથી ઉપયોગી ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ મર્ક્યુરી લોશનજ સાબીત થયેલ છે અને બીજા નંબરમાં ગંધકનો તેજાબ, પરમેગેનેટ ઓફ પોટાશ અને જલથી એક લોશન તૈયાર કરાય છે. પરન્તુ આ પણ ચાલુ નથી. કેમકે તેજાબ એક ભયાનક વસ્તુ છે. આ લોશનમાં વારંવાર હાથ નાખવાથી નુકસાન થવા સંભવ છે.

આપ સાહેબો હવે તો સમજી ગયા હશો કે પ્લેગના દિવસોમાં ઘર કેવી રીતે સાફ કરી લેવું જોઇએ. આ વખતે ઘરની તમામ ચીજો બહાર રાખી દેવી જોઇએ. સાધારણ કપડાં ઉપર લખેલ મર્ક્યુરી લોશનથીજ ધોઇને સુકાવવાં જોઇએ. આવી રીતિથી જેને શુદ્ધિ કરવામાં બાધા નડે તેવી વસ્તુઓ તડકામાં રાખવી જોઇએ અને તે પણ કેટલાક દિવસ સુધી. આમ બીજી વસ્તુઓને પણ તડકામાં રાખવી જોઇએ. જ્યારે તમામ વસ્તુઓ શુદ્ધ થઇ જાય ત્યારે તે ઘરમાં રહેવું. તોપણ ધ્યાન તો રાખવું અને જ્યારે શંકા થાય ત્યારે તુરત ઘરને ડિસઇન્ફેક્ટ કરી લેવું જોઇએ. વસ્રો સાફ કરવા માટે ગન્ધકની ધુણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અમને એ વાત સ્વીકારવામાં જરાએ શંકા નથી કે ગંધકનો ધુવાડો આવા કીટા

ને; નાશ કરવાનો એક ઉત્તમ ઉપાય છે. પણ આ ધુમાડો ઘણોજ દુર્ગંધવાળો અને ભયંકર છે. ગંધકના ધુમાડાથી શ્વાસ રોકાવા માંડે છે અને ફેફસાંને નુકશાન થાય છે. જે ઘરને ડિસઇન્ફેકટ (શુદ્ધ) કરવું હોય તેમાં પણ ગંધક બાળવામાં આવે છે. અને ડાકટરોનો મત છે કે તે ઘરમાં ત્યાં સુધી દાખલ ન થવું કે જ્યાં સુધી ગંધકનો ધુંવાડો સદન્તર નાશ થઇ ન ગયો હોય. આ વાત ચોક્કસ ઠરાવની છે કે ગંધક આરોગ્યતાને માટે નુકશાનકારક છે. તેની જગ્યાએ અમે આગળ કહીશું તેમ સુગન્ધિત પદાર્થ અગ્નિમાં નાખવા જોઇએ. એક ઘર જો સ્વચ્છ કરવું હોય તો આવી ચોકસી રાખી શકાય છે કે જ્યાં સુધી ધુમાડો નિકળી ન જાય ત્યાં સુધી અંદર દાખલ ન થવું. પરન્તુ જ્યારે શહેરો અથવા ગામડાઓની શુદ્ધિ કરવી હોય ત્યાં આ પદ્ધતિ ઉચીત નથી લાગતી. અને આમ કરવાથી સંભવ છે કે રોગ કીટાણું નાશ પામી જાય, પરંતુ તેની સાથે ગામમાં રહેનારના આરોગ્ય ઉપર ખરાબ પરિણામ નિપજવામાં જરાય સંદેહ રહેતો નથી.

જે દુર્ગંધિને આપણે સહન કરી શકતા નથી અથવા જેની પાસેથી પસાર થવું પણ મુશ્કેલ થઇ પડે છે ત્યાં રોગના જંતુઓ ઝડપથી વધે છે.

અપૂર્ણ.

દીર્ઘાયુષ્ય.

" સો વર્ષથી અધિક જીવવું શક્ય છે તથા પૌર્વાત્ય તથા પાશ્ચાત્ય દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોના ઐતિહાસિક દૃષ્ટાન્તો. "

સાધારણ મનુષ્યોના મનમાં " શરીર નાશવાન છે " તથા ' વૃદ્ધાવસ્થા અનિવાર્ય છે ' એ વિચાર એટલા દૃઢ થઇ ગયા છે કે તેઓ અજરામરત્વ શક્ય છે એ વાતને સહસા સમજી શકતા નથી.

આ વિચારો બુદ્ધિ પૂર્વક બાંધેલા નથી હોતા એટલે કાંઇ નિશ્ચયાત્મક નથી હોતા પણ માત્ર અભિપ્રાયો જ છે. ર્હેમને નિર્મૂળ કરવાનું કર્તવ્ય વિચારશીલ માણસોને શિરે રહે છે.

એક માણસ સો વર્ષ જીવે છે તો બીજો શામાટે ન જીવી શકે ? એક માણસ ૧૫૦ કે તેથી અધિક વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકે તો અન્ય વ્યક્તિ તે કેમ નહિં ભોગવી શકે ! (what man has done man can do) જે એક માણસ માટે શક્ય છે તે અનેક માટે શક્ય છે: જે એક માણસ કરી શકે છે તે બીજા કોઇ પણ માણસ કરી શકે છે. આયુષ્ય ચોક્કસ આટલુંજ અમુક વર્ષનુંજ, હોવું જોઇએ એમ આપણે કહી શકતા નથી કારણ કોઇ ૧૦૦ વર્ષ તો કોઇ ૧૧૫, કોઇ ૧૫૦ ને કોઇ ૧૭૫ વર્ષ પણ જીવી શકે છે. મનુષ્ય ૨૦૦, ૩૦૦ કે ૫૦૦ વર્ષ શામાટે ન જીવી શકે તેના માટે ક્યાં પ્રમાણ છે ? મનુષ્યની આટલીજ ઉમર હોવી જોઇએ અને તેથી વધારે તે જીવી શકતો નથી એમ કહી શકાયજ નહિ.

સત્શાસ્ત્રોમાં અમરત્વ પ્રાપ્ત કર્યાની શક્યતાના અનેક ઉલ્લેખ છે. અર્વાચીન સૂક્ષ્મ બુદ્ધિમાન વિદ્વાન, પણ અજરામરત્વ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એ સ્વીકારે છે.

ભિષ્મ પિતામહે ઇચ્છાનુસાર મરવાનો નિશ્ચય કર્યો હતો; ચ્યવન ઋષિએ વાર્ધક્ય ટાળ્યું છે, આવા અનેક દૃષ્ટાન્ત મળી આવે છે. વૃદ્ધાવસ્થા સ્વાભાવિક છે, મૃત્યુનો જય નથી થઈ શકતો, એમ કહેવા માટે આપણી પાસે કોઇ જાતનો આધાર નથી.

૨

મનુષ્ય સ્વભાવનો નિયમ છે કે તેના અંતઃકરણ ઉપર જેનો સચ્ચોટ તથા તાત્કાલિક પ્રભાવ પ્રત્યક્ષ દાખલાઓથી બેસે છે તેવો ધર્મશાસનથી કે નીતિનાં વચનથી કે પ્રમાણયુક્ત પ્રકૃતિસ્થ નિયમોના સ્પષ્ટીકરણથી નથી બેસતો; જે અવસ્થામાં બુદ્ધિ, તર્કવિતર્ક શક્તિ, હજી જાગૃત થયેલી કે કેળવાયલી નથી હોતી તે અપક્વ અવસ્થામાં આ નિયમ વધારે અબાધિતપણે લાગુ પડે છે એ પણ સ્પષ્ટ છે.

વાચાથી કર્મ શ્રેષ્ઠ છે (Example is better than precept) એટલે જે પોતાના કંઠથી નહિ પણ કૃત્યોથી, જીભથી નહિ પણ જીવનથી મનુષ્યોને અસત્ય શું છે તે દેખાડે છે તેજ જન સમાજની અધિક સુશ્રુષા કરે છે. તેથીજ જ્યારે આપણને નીરોગી મોટી ઉમ્મરનાં માણસોના પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય ત્યારે આપણને પણ તેવા થવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે.

સો વર્ષથી વધારે જીવી શકાય છે તે દેખાડવા અર્થે તથા તેટલી ઉમ્મર જીવવાની અભિલાષા તથા શ્રદ્ધા જાગૃત કરવા અર્થે નીચેનાં દૃષ્ટાન્તો ટાંક્યાં છે. આવી આશા પ્રત્યેક મનુષ્યે ધરવી જોઇએ તથા તેની સિદ્ધિ માટે યોગ્ય ઉપચાર કરવા જોઇએ.

આ માણસો જે આહાર વિહારના નિયમોના આશ્રય ને પાલન વડે શરીરને અકાળ મૃત્યુથી બચાવી મોટી વય સુધી ટકાવી શક્યા હતા ત્હેનો અભ્યાસ માર્ગદર્શિ ઉપયોગી થઈ પડશે.

૧ વનરાજ ચાવડાનો દેહાન્ત ૧૧૦ વર્ષની ઉમ્મરે થયો હતો.

૨. અસોકજીની મરતી વખતે ઉમ્મર ૧૦૪ વર્ષની હતી.

૩. ઉમરેઠની એક માલણની ઉમ્મર ૧૨૦ વર્ષની નોંધેલી છે.

૪. દેવગઢના માલી ગામમાં એક કોળી ૧૨૫ વર્ષનું દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી ગુજર્યા હતા.

૫. ઇંગ્લાંડના યૉર્કશાયર પ્રગણામાં હેનરી જેન્કીન્સ (Henry Jenkins) ૧૬૯ વર્ષ સુધી સુખ પૂર્વક જીવ્યો હતો. ૧૦૦ વર્ષથી ઉપરની વયમાં માણસોએ ત્હેમને તરવાની કસરત કરતાં જોયા હતા. ત્હેમની હયાતીમાં કેટલાક વૃદ્ધ પુરૂષો એમ કહેતા હતા કે અમે એમને અમારી બાલ્યાવસ્થામાં વૃદ્ધ જોએલા હતા. આ માણસનું મરણ ૧૬૭૦માં થયું હતું, ને ૧૫૧૩ માં ફ્લાડનફીલ્ડની લડાઇમાં અંગ્રેજી ધનુર્ધરો માટે એક ગાડું બાણનું ભરી લઇ ગયો હતો. જીવનના અન્ત સુધી એની બધી શક્તિઓ સતેજ હતી.

તે હમેશાં ખુલી હવામાં રહેતો હતો. તે આનંદી સ્વભાવનો ને મિતાહારી હતો અને ખાવા પીવામાં, સુવામાં તથા પોતાના દરેક કાર્યમાં બહુજ નિયમિત રહેતો.

૬. વીલીયમ મીડ (William Mead) એમ. ડી. એમણે ૧૪૮ વર્ષે પ્રાણ ત્યાગ કર્યો હતો. પોતાના સમયમાં તેઓ બહુ પ્રખ્યાત હતા. મિતાહારી તથા નિયમિત રહેવાનો દરેક દરદીને ઉપદેશ આપતા.

૭. મીસીસ મેરી કોથ ૧૩૩ વર્ષ સુધી જીવ્યાં, મરણના એક પખવાડિયા પહેલાં સુધી પોતાની દરેક શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકતાં; એ બાઈ અવિરામિત ઉદ્યોગ તથા મિતાહારીપણા માટે જાણીતાં હતાં. એમની ત્રણ પુત્રીઓ હતી જેમાંથી સૌથી મોટીની ઉમ્મર ૧૧૧ વર્ષની, બીજીની ૧૧૦ વર્ષની, અને સૌથી નાનીની ઉમ્મર ૧૦૯ વર્ષની હતી ને સાત પ્રપૌત્રના પ્રપૌત્ર હતા !

૮. કાઉન્ટેસ ઑફ્ ડેઝમન્ડ (Countess of Desmond) ૧૪૮ વર્ષની એકાકી તથા મહેનતુ જીંદગી ભોગવી હતી. મરણના થોડા દિવસ પહેલાં સુધી આ વૃદ્ધ પતિવ્રતા વિધવા દરરોજ ચાર પાંચ માઇલ છેટે રહેલા બજારમાં જતી.

૯. મીસીસ માર્ગરેટ પેટન (Mrs. Margaret Patten) એક સ્કૉટિશ વનિતા હતી જેણે ૧૩૭ વર્ષની ઉમ્મરે પોતાનો પ્રાણત્યાગ કીધો હતો. કામથી માણસ ઘસાતો નથી (*Hard work never kills*) એ વાતનો પુરાવો એ બાઇની જીંદગી આપે છે. આ બાઇનું કહેવાય છે કે એના જેવી શાંત તથા સંતુષ્ટ બીજી સતી જગતમા નહિ થઇ હોય. આખી જીંદગીમાં આ બાઇ કદી બીમારીથી શય્યાવશ થઇ ન હતી.

૧૦. પિટર ગાર્ડન (Peter Garden) એ એક સ્કૉટલાંડનો રહેવાસી હતો. એનો જન્મ ૧૬૬ માં થયો હતો ને મૃત્યુથી ૧૭૭૫ માં એના શબને દાટવામાં આવ્યું હતું. આ માણુસ મનોહર સ્વભાવનો તથા સંયમશીલ હતો.

૧૧ સ્ટીફન રમ્બોલ્ડનું (Stephen Rumbold) શરીર ઑક્સફર્ડ પ્રગણામાં ૧૫૦ વર્ષ રહી પંચતત્વમાં ભળ્યું હતું. આ માણુસની સમાધિ ઉપર એના નામ આગળ "આશાવાન ને સુદૃઢ" (sanguine and strong) એવા ગુણવાચક શબ્દોકોતરેલા છે.

૧૨ પ્રખ્યાત થોમસ પાર્ર (Thomas Parr) ૧૫૨ વર્ષની ઉમ્મરે ચાર્લ્સ પહેલાના હુકમથી અવસાન સમયે વેસ્ટમીનીસ્ટરમાં દાટવામાં આવ્યો હતો. એ ઉદ્યોગી તથા આનંદી સ્વભાવનો હતો. ખાવામાં બહુજ સાદાઇ રાખતો, એના વિષે એમ કહેવાય છે કે—

(Down with the lamb and with the lark he'd rise,
In mire and toiling sweat he spent the day.)

એટલે ઘેટાં ઉઠે ત્યારે ઉઘી જતો ને લાર્ક (ભારદ્વાજ) પક્ષી સાથે જાગતો, તથા કાદવવાળાં ખેતરોમાં પ્રસ્વેદ લાવનારી અંગ મહેનતમાં દિવસો નિર્ગમન કરતો. ૧૩૦ વર્ષની ઉમ્મરે આ માણસે બીજી વાર લગ્ન કર્યું. ને તે સ્ત્રી સાથે ૨૦ વર્ષ સુખ પૂર્વક ગુજાર્યાં હતાં.

એક વાર એના એક મિત્ર એમને ચાર્લ્સ રાજા પાસે લઇ ગયા. પરિચય વધતાં રાજાના આગ્રહથી એમને મહેલમાંજ રહેવું પડ્યું. જ્યાં એમના હમેશના સાદા ખોરાકને બદલે મિષ્ટાન્ન વગેરે મળતાં. આ પરિસ્થિતિમાં થોડા માસમાંજ એનું શરીર લેવાઇ ગયું ને વધારે ટકી શક્યું નહિ. પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર હાર્વી (રુધિરાભિસરણના નિયમો જેણે પ્રથમ યુરોપમાં જાહેર કીધા) તે આ વખતે રાજના રાજવૈદ્ય હતા. તેણે મી. પારના શરીરની મરણોત્તર તપાસ કરી હતી ને વિગતવાર રિપોર્ટ લખ્યો હતો. રિપોર્ટમાં એમ લખ્યુ છે કે તેના અંતરના અવયવો એવા તો નીરોગી હતા કે જો એણે પોતાના ખોરાકમાં ને રહેણીમાં પરિવર્તન ન કર્યું હોત તો તે કદાચ હજી ઘણા વર્ષ જીવત. ૧૪૮૮ માં એનો જન્મ થયો હતો. એટલે રાજ્ય સિંહાસન ઉપર દસ રાજાઓ (એડવર્ડ ૪ થો, ૫ મો, રીચર્ડ ૩ જો, હેન્રી ૮ મો, ૯ મો, એડવર્ડ ૬ ઠો, રાણી મેરી, ઇલીઝાબેથ, જેમ્સ ને

ચાર્લ્સ) બદલાતા જોવાનો એને પોતાના જીવનમાં અનુપમ યોગ મળ્યો હતો' એનો દીકરો ૧૦૯ વર્ષ સુધી જીવ્યો હતો. પૌત્ર ૧૧૩ વર્ષ સુધી ને પ્રપૌત્ર રોબર્ટ પાર (Robert Parr) ૧૨૪ વર્ષ સુધી જીવ્યા હતા.

થોમસ પારનું જીવન એક વાર્તાનું સ્મરણ કરાવે છે જેમા એક ઘણોજ વૃદ્ધ માણસ એક બીજા વૃદ્ધ માણસ સાથે વઢે છે; તેના વઢવાનું કારણ એ હતું કે પેલા માણસે તેના પિતામહને પત્થર માર્યો હતો!!!

૧૩ જોનાથન હૉરટૉપ (Jonathan Hartop) ૧૩૯ વર્ષનું આયુ ભોગવી શક્યા હતા. એમનો પ્રધાન ગુણ એ હતો કે એ સ્વાર્થ ઉપર બહુજ થોડું લક્ષ દેતા ને બીજાની આવશ્યકતાઓ ઉપર બહુજ ધ્યાન દેતા, પ્રસન્ન તથા માયાળુ સ્વભાવ ધરાવતા ને કોઇપણ કારણવશાત પોતાને ચિંતાતુર થવા દેતા નહિ. દરેક વસ્તુમાં શુભ જોવાની એમની ટેવ હતી અને મિત્રમંડળમાં રહેવું બહુ પ્રિય હતું. એમને ૫ વાર પરણવું પડ્યું હતું. મરણના થોડા દિવસ પહેલાં કેટલાક પ્ર-પ્ર-પ્રૌત્રો સાથે નાતાલ ગુજારવા માટે નવ માઇલ પગે ચાલી ગયા હતા. તેમની દૃષ્ટિ તથા અન્ય શક્તિઓ સર્વોત્તમ રહી હતી.

એના જીવનનું સૂત્ર હમેશ આનંદમાં રહેવું એ હતું, ને મિતાહારી રહેવાની એકજ બાબતમાં સાવધાન રહેતા.

આવા વધારે દાખલાઓ ટાંકી શકાય છે પણ સુજ્ઞ વાંચકોના ધ્યાનમાં આટલું તો અવશ્ય આવી ગયું હશે કે દીર્ઘાયુષી થવું શક્ય છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વાભાવિક છે. આપણું આયુષ્ય આપણા હાથમાં છે.

मानुषः शतजीवी च पुरारुद्रेण भाषितम् ।
विकर्मेण प्रभावेण शिवं काले विनश्यति ॥

યુવાવસ્થા ટકવી અસંભવિત છે કે વૃદ્ધાવસ્થા ટકવી અશક્ય છે એવા ઉંધા નિશ્ચયો જે થાણું જમાવી આપણા હૃદયમાં દીર્ઘ કાળથી બેઠા છે તે નિર્મૂળ કરી દીર્ઘાયુષ્યમાં અજરત્વ અમરત્વમાં શ્રદ્ધા રાખી તેને માટે પ્રયત્નશીલ થવું તે આપણો સ્વધર્મ છે.

જીવન કોને ટુંકું લાગતું નથી? શીખવાનું ને જાણવાનું કેટલું બધું છે ને આયુષ્ય કેટલું ટુંકું છે? કેટલી આશાઓમાં મનમાં પરણ્યા ને મનમાં રાંડ્યા જેવું થાય છે.

માથે ઉપાડેલાં કેટલાં કામો આપણુને અધુરાં મુકવાં પડે છે? જ્યારે જગતનો કાંઇ અનુભવ મેળવી સુખપૂર્વક પરમાર્થ સાથે આપણે જીવન ગુજારવા સમર્થ થઇએ છીએ ત્યારે આપણુને ઇચ્છા વિરૂદ્ધ જગતને મૂકી દેવું પડે છે.

આપણા ઉપર આશ્રિત જનોને કેટલી વાર દુઃખી મુકી પરલોક સીધાવું પડે છે; એ કેટલું હૃદયભેદક છે? વધારે જીવવું આપણા હાથમાં હોવા છતાં શા માટે આપણે જીવનનો અલ્પ અન્ત આણવો જોઇએ?

માતાઓ પોતાનાં બાળકો આગળ આવાં દૃષ્ટાન્તો મુકશે, ત્હેમના હૃદયમાં દીર્ઘાયુષી નીરોગ રહેવું સંભવિત છે એવી શ્રદ્ધા જાગ્રત કરશે, તો તેથી જે લાભ થવા સંભવ છે તે બીજા કોઇપણ ઉપાયથી નહિ થઇ શકે.

બધા આરોગ્યના અજરામરત્વના સુલભ નિયમોને જાણી દીર્ઘ ઉપકારી તથા સુખી જીવનના ભોક્તા થાઓ. અસ્તુ!

લી. મદનચંદ. ૨૪૩૧, મેકલિયડ રોડ, કરાંચી.

નવસારીમાં આરોગ્ય સંબંધિ પ્રદર્શન.

લખનાર: H. M. V.

વડોદરા રાજ્યના શ્રીમંત મહારાજા સાહેબે પોતાના રાજ્યની પ્રજાના આરોગ્યની વૃદ્ધિ અર્થે ખાસ આરોગ્ય ખાતું સ્થાપ્યું છે. અને તે ખાતાના કમીશનર ડૉ. સુમંત મેહેતા તરફથી શ્રીમંતનો જનસુખાકારીનો વધારો થવાનો ઉચ્ચહેતુ ફળીભુત થાય તેવા યોગ્ય માર્ગે લેવામાં આવતા જોઇને તે સંબંધિ બે શબ્દો લખવાનું ધરતું ધારૂંછું.

વડોદરા સેનીટરી ખાતા તરફથી, ડૉ. સુમંતની આગેવાની અને વ્યવસ્થા સાથે, નવસારીમાં લક્ષ્મણ હૉલમાં તા. ૧૩ જુન ૧૯૧૭ ને દિને આરોગ્યતા સંબંધિ પ્રદર્શન ભરવામાં આવ્યું હતું, જે પ્રદર્શન સર્વે લોકોને જોવા માટે મફત ખુલ્લું રાખવામાં આવ્યું હતું. સદરહુ પ્રદર્શન બે દિવસ સુધી મને જાતે જોવાનો તથા ડૉ. સુમંતનાં ભાષણો સાંભળવાનો પ્રસંગ મળ્યો હતો. મારૂં ધારવું છે કે જો આવી રીતના ખરા માર્ગે અને ઉચ્ચ લક્ષ્યબિંદુથી કાર્ય કરવાનો ચાલુ રાખવામાં આવે તો, જનસુખાકારીની સત્વર વૃદ્ધિ થયા વિના રહે નહિ. "ઉપાય કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે," એ સત્ય અને જરૂરી સૂત્રાનુસાર આવા પ્રકારના પ્રયાસની ખરેખર ઘણી ભારે આવશ્યકતા રહેલી છે. રોગનો ફેલાવો થઇ, પ્રજાની ભારે મોટી સંખ્યા રોગી થઇ પડે તે પછી તેને સાજી કરવાને દવાખાનાં સ્થાપીને દવાઓ આપ્યા કરવાની ગોઠવણ કરવામાં આવે; અને દવાખાનાં અથવા હૉસપીટાલના ડાકટર સાહેબોના હાથ તળે જેમ દરદીઓની મોટી સંખ્યા આવે; અને તે મોટી સંખ્યા દવા–દારૂનો આશરો લઇ, તેમાંજ પોતાના કાર્યની સાર્થકતા થઇ હોય એવું સમજવામાં આવે, તેના કરતાં જનસમાજને આરોગ્ય સંરક્ષણનું શિક્ષણ તથા બની શકતું સાધન તથા સગવડ પુરાં પાડવામાં આવે અને પૂરતી સાવચેતી તથા પુરતી સંભાળથી આરોગ્યશિક્ષણના જાહેર જનસમાજના હિતને કાયદાના બંધારણથી સંભાળવામાં આવે, એ વધુ ઉત્તમ થઇ પડે. જોકે કેટલીકવાર રોગી બનવાનો સંભવ ઘણાં કારણોને લઇને હોય છે. અને કેટલીકવાર રોગ થયા પછી તેને મટાડવાની જરૂરીયાત હોય છે; અને તે અર્થે દવાખાનાં અને હૉસપીટલોની જરૂર છે. પરંતુ હાલમાં દવાનો થતો દુરૂપયોગ અને આરોગ્યને લગતા કાયદા કાનુનો તરફનું દુર્લક્ષ તથા તેના પાલનમાં જણાતી બેદરકારી અને સુસ્તી તથા ઉપાય કરતાં અટકાવનું શઢીઆતાપણું સ્વીકારવામાં પછાતપણું વધુ પ્રમાણમાં છે. માટે હાલમાં આરોગ્યશાસ્ત્રને લગતા સાદા, સુતરા, સસ્તા, બની શકતા પ્રમાણમાં અમલમાં મુકી શકાય એવા જ્ઞાનની રોશનીની ઘણી જરૂર છે. જોકે કેટલીકવાર આર્થિક ગરીબાઈ તથા કંગાલીયતપણું આરોગ્યસંરક્ષણમાં અટકાવરૂપ થઇ પડતું જણાય છે. તથા ઘણીવાર પ્રાથમિક શિક્ષણ મેળવ્યા વિનાની અજાણ ઘણી મોટી સંખ્યા સાથે આરોગ્યસંરક્ષણના નિયમો અનુકુળ થઇ પડતા નથી. તેજ પ્રમાણે એ કાર્યમાં કાયદાનું બંધન પસાર કરતાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવાની છે. દાખલા તરીકે શીતળાની રસીનો ફરજીયાત કાયદો હોય તો તે રસીના ફાયદા ગણાવવામાં આવે છે, તેમ બીજી તરફથી સંખ્યાબંધ સમર્થ વિદ્વાનો તરફથી નુકસાન જણાવવામાં આવે છે.

પ્રદર્શનને આગે આરોગ્યસંરક્ષણને લગતી લગભગ ઘણી ખરી મુખ્ય બાબતોને લગતી

માહિતી દાખલા દલીલથી ટુંકમાં પદ્ધતિસર દર્શાવનારા નકશાઓથી હૉલની દીવાલ ઢંકાઇ ગઈ હતી; અને તે સાથે મનુષ્યના શરીરની રચના તથા જુદાજુદા અવયવોને દર્શાવનારા ઈંદ્રિય વિજ્ઞાનને લગતાં સુંદર રંગીન ચિત્રોના નકશાઓ ટાંગવામાં આવ્યા હતા. જુદા જુદા પ્રકારના હેતુ તથા વપરાશને લગતાં મકાનોના નાના આબેહુબ નમુના ગોઠવવામાં આવ્યા હતા. એટલે તે દેખાવ એક આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રને લગતું શિક્ષણ આપનારી શાળા કે પાઠશાળા જેવો ખરેખર થઇ પડયો હતો. ડૉક્ટર સુમંત જ્યારે પોતાના હાથમાં નકશો બતાવવાને, લાંબી અણીઆળી લાકડી (Pointer) લઇને પોતાનો વિષય સમજાવતા હતા; ત્યારે મને ડૉક્ટરનો ખરો અર્થ અને મૂળ યાદ આવ્યું કે (Doceo, I teach) યાને ડૉક્ટર જે નાડી પેટ, જીભ વગેરે તપાસીને દવાનો નુસખો લખી આપે યાને ખાટી, મીઠી, કડવી દવાઓ આપે તેનેજ કહેવામાં આવે છે; તેમ ડૉક્ટરનો ખરો હેતુ તે ઉપરાંત કાંઇ વધુ હોવો જોઇએ અને તે પ્રજાના તમામ વર્ગને તંદુરસ્તી જાળવવાને લગતું શિક્ષણ આપવાનું છે.

આવો દેખાવ, યાને એક ડૉક્ટરને પ્રજાના સમુહમાંના નાનાં મોટાં, ગરીબ તવંગર, અભણ–ભણેલાં વગેરે મનુષ્યોની એક સંખ્યા આગળ તંદુરસ્તી જાળવવાને લગતા નિયમો તથા ખાખદોને લગતું વિવેચન કરતા નજરોનજર જોવાનો પ્રસંગ મને પહેલોજ આવ્યો હતો. કેટલાક વખતથી આવી રીતે ડૉક્ટરો તરફથી પ્રયાસ કરવામાં આવે તો જનસમાજને ઘણો ફાયદો થાય એવું હું ધારતો હતો. પરંતુ પોતાની ખરી અને પવિત્ર ફરજ પ્રજાના જત્થામાં આરોગ્યસંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન ફેલાવવાની છે; અને તે પ્રજાની નાની કે મોટી સંખ્યામાં છુટથી ભેળાઇને, પોતે પણ પ્રજાજનમાંનો એક છે એવું સમજી અયોગ્ય રિતનો ગર્વ–ટેક અને અભિમાન રહિત બનીને, અખંડ ઉત્સાહ ઉલટ ધરાવવો જરૂરી છે; એવું સમજીને જ્યાં સુધી બહાર પડે નહિ ત્યાં સુધી કાંઇપણ થઇ શકે નહિ. ડૉ. સુમંત તરફથી જે પહેલ કાઢવામાં આવી છે, તે વિરોધીઓની ટીકા અથવા તાત્કાલિક સારાં પરિણામની અપેક્ષા કે નિરૂત્સાહથી બંધ પડવી જોઇએ નહિ. કારણ ડૉક્ટરનું સૌથી પહેલું મુખ્ય કારણ અને ખરૂં કર્તવ્ય તો એજ છે કે પ્રજામાં આરોગ્યનું શિક્ષણ પ્રસરાવવું. પ્રદર્શન ખુલ્લું મુકવામાં આવ્યું તે દિવસે તથા તેના બીજે દિવસે ફક્ત ડૉ. સુમંત સિવાય, બીજા કોઇપણ ડૉક્ટરની હાજરી પ્રદર્શનમાં નહિ જણાતાં, ઘણાને અજાયબી લાગી હતી.

ડૉ. સુમંત તરફથી આરોગ્યસંરક્ષણ બાબત ઘણી સાદી વ્યવહાર સલાહ સૂચના આપવામાં આવી હતી. શારીરિક ઉન્નતિ બીજા પ્રકારની ઉન્નતિ સાથે જરૂરી છે. તેમાં કયા પ્રકારની ઉન્નતિને પ્રથમ સ્થાન ઘટે છે, તે વિષે ડૉ. તરફથી કહેવામાં આવ્યું કે સૌ કોઇ પોતપોતાની દ્રષ્ટિ અને વિચાર આચારને લઇને તે બાબે મત ધરાવે છે. પરંતુ બધા પ્રકારની એટલે શારીરિક, માનસિક, આત્મિક, આર્થિક ઉન્નતિ માટેનો પ્રયાસ એકત્રપણે થવો જરૂરી છે. તેમાં શારીરિક ઉન્નતિ, એટલે આરોગ્યસંરક્ષણને ભૂલી જવું જોઇએ નહિ. સૌ કોઇ પોતપોતાની દ્રષ્ટિથી જોવાને પ્રેરાય છે, તે સંબંધી એક રમુજી દાખલો એ વિદ્વાન ડૉક્ટરે આપતાં જણાવ્યું કે, એક વખત વડોદરા રાજ્યના ત્રણ અમલદારો વચ્ચે કયા પ્રકારની ઉન્નતિને પ્રથમ સ્થાન મળવું જોઇએ તે વિષે વાદવિવાદ થતાં, એક જણે જણાવ્યું કે પ્રથમ શારીરિક બળ જરૂરી છે; બીજાએ પોતાનો વિચાર દર્શાવ્યો કે આર્થિક બળ એટલે પૈસાની સ્થિતિ સારી હોવી જોઇએ; જ્યારે ત્રીજાએ પોતાનો અભિપ્રાય આત્મિક ઉન્નતિ જરૂરી હોવાનો આપ્યો. હવે આમાં પ્રથમ શારીરિક બળને અગત્ય આપનારા ગૃહસ્થ મરાઠા હતા.

આર્થિક બળને અગત્ય આપનારા વણીક ગૃહસ્થ હતા. અને આત્મિક ઉન્નતિની ખીલ વણી જરૂરી ગણનારા બ્રાહ્મણ ગૃહસ્થ હતા, અને તે બ્રાહ્મણ ગૃહસ્થ બીજા કોઇજ નહિ પણ ડૉ. સુમંત પોતેજ હતા. પરતુ છેવટ ડૉ. સુમંતે પોતાનો અભિપ્રાય આપતા જણાવ્યુ હતું કે, દરેક પ્રકારની જુદી જુદી જાતની ઉન્નતિનો પ્રયાસ એકત્રપણે જારી રાખવો જરૂરી છે.

જુદા જુદા દેશોની પ્રજામા થતા મરણની સખ્યાનો મુકાબલો, તથા ઉમ્મરની સખ્યાનો મુકાબલો કરેલા આકડા દર્શાવીને ખાત્રી કરી આપી હતી કે તે બધા દેશો કરતા, હિદુસ્થાનમા મરણનુ પ્રમાણુ ઘણું વધુ આવે છે. અને ઉમ્મર ઘણી ટુકી એટલે આયુષ્ય મર્યાદાનુ સરેરાસ પ્રમાણ ઘણું ટુકું આવે છે

હવા સબંધી ઘણુ કીમતી વિવેચન કર્યુ હતું અહીંના દરદીઓને ખુલ્લી બહારની તાજી હવાથી આજા કરવામાં ઘણી કીમતી મદદ મનવાનુ જણાવ્યુ હતું અને ઘણાખરા મકાનોમાં ફક્ત એકજ દાખલ થવાનુ બારણું તેઓએ જોયુ છે, જેથી બહારની ખુલ્લી તાજી હવા જાવ આવ થવામા ઘણો અટકાવ થઇ પડે છે અને તેથી ઘણા રોગને ઉત્તેજન મળે છે એમ સાબીત કર્યું હતુ.

પાણી સબધી કયુ પાણી વધારે સારૂ તેનું યથ ઉતર વર્ણન કર્યું હતું પાણી જેમ બને તેમ સ્વચ્છ લેવુ અને તે ગાળીને વાપરવુ જેઓ મોઘી કીમતનુ ફિલ્ટર્ડ વૉટર એટલે યત્રમા ઉત્તમ રીતે ગાળેલુ પાણી વાપરી નહિ શકે તેમને માટે સૌથી સાદો અને ઉત્તમ માર્ગ પાણી સારી રીતે ઉકાળીને ગાળી કાઢી થોડા કલાક રહેવા દઇ પછી વાપરવું સારૂ છે, એમ જણાવી ફીલ્ટરો યાને પાણી સ્વચ્છ કરનારા સાધનો સબંધી વિવેચન કર્યું હતું

કસરતની જરૂરીયાત હોવાનુ તથા તે માટે કસરતશાળા, રમતગમત કે કુસ્તીના અખાડા, ખોલવાની આવશ્યકતા ઉપર ડૉકટરે સારૂ વિવેચન કર્યું હતું

ખોરાક વિષે પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવતા કહ્યુ હતું કે, એ સવાલ ઘણો મહત્વનો છે. અને શારીરિક મહેનત મજુરી વધુ કરનારા તથા માનસિક મહેનત કરનારા મનુષ્યો વચ્ચે ખોરાકની જાત તથા પ્રમાણનો ભેદ રહેવો જરૂરી છે દાખલા તરીકે કઠોળ એટલે જુદી જુદી જાતની દાળ, શારીરિક મજુરી મહેનત કરનાર વર્ગને માફક આવે છે, જ્યારે ઘણે ભાગે માનસિક મહેનત આખો વખત કરનારાને તે ખોરાક અનુકૂળ થઇ પડતો નથી

સ્વચ્છતા સબંધી ઉત્તમ બોધ આપતા વિદ્વાન ડૉકટરે સ્વચ્છતાના નિયમો સાથે ધાર્મિક ફરમાન અને બંધારણનો સબધ દર્શાવીને, નહાવાની બાબતમાં લક્ષ ખેંચ્યુ હતું કે દિવસમાં એક વાર નહાવાનું ધાર્મિક ફરમાન કે ફરજ અદા કરવાને માત્ર થોડા લોટા પાણી શરીર ઉપર ઢોળી દઇને ઉઠવાથી નહાવાનો જે ખરો હેતુ છે તે ઘણી વાર જળવાતો નથી. તેજ પ્રમાણે રસોઇઓ બ્રાહ્મણ રસોઇ બનાવતી વખતે હીર યાને રેશમનુ અબોટીયુ અથવા શણીયુ લુગડુ પહેરે એટલે બસ થયુ સમજવાનું નથી પણ તે દરરોજ ધોઇને સ્વચ્છ મેલ વિનાનુ રાખવુ જરૂરી છે. ઘરનો કચરો પુજો કાઢીને તે રસ્તામા કે આગણામાં કે પાડોશીના બારણા તરફ કે જાહેર જગામા તુરત નાખી નહિ આવતા, ઘરમા એક પતરાનો સસ્તો દાબડો રાખી તેમા કચરો પુજો એકઠો કરીને મ્યુનીસીપાલીટીના કચરાનાં ગાડા અથવા તે માટે ચોક્કસ જગાએ મુકેલી કચરો નાખવાની પેટીઓમાં, તે ઘરમાના દાબડામા એકઠો થયેલો પુજો ઠાલવવો, એ ઘણુ જરૂરી હોવાનુ જણાવ્યુ હતું જાહેર રસ્તા ઉપર તથા ગોલ-

લ્લા શેરીમાં નાનાં છોકરાંઓ ઝાડે ફરવા બેસે છે; જેથી ઘણી ગંદકી થઇ હવા બગડી રોગ પેદા થાય છે, તેનો અટકાવ કરવાને કાયદાનો આશરો લઇને સુધારવાની જરૂર આજેજ ઉભી થઇ છે એમ નથી; પણ અસલ મનુ મહારાજના વખતમાં પણ હતી. અને મનુના કાયદામાં પણ એ પ્રમાણે બહાર સરિયામ રસ્તા ઉપર ઝાડે ફરવા બેસનારાં છોકરાંઓનાં માબાપ પાસેજ તે ગંદકી સાફ કરાવવાનું ધોરણ હતું. એમ દર્શાવીને ડૉક્ટરે જણાવ્યું કે હાલના વખતમાં એવો અસલનો કાયદો અમલમાં મુકવા જેવો થઈ પડે નહિ; પરંતુ જાણીજોઇને બેદરકારી વાપરી ગંદકી કરનારાને જ્યારે કાયદા મારફતે સજા કે દંડ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે સજાને ઘણી ભારે પડતી ગણવામાં આવે છે. આપણને એક બીજાઓના સમુહમાં વસવાનો પ્રસંગ હોવાથી, જો આપણે પોતે આપણા ઘરમાં ગમે એવી સ્વચ્છતા જાળવીએ, પણ જો આપણો પાડોસી કે ફળીયામાંનો રહીશ તે જાળવે નહિ તો તેનું બુરૂં પરિણામ આપણને પણ સોસવું પડે. તેથી આપણે પોતે સ્વચ્છતાના નિયમો જાળવીએ અને આપણા પાડોસીઓ તથા બીજા લોક પણ જાળવે તેમ થવું જોઇએ.

કૉલેરા વગેરે ચેપી રોગ સ્વચ્છ પાણી તથા બીજી રીતના સ્વચ્છતાને લગતા નિયમોની જાળવણીથી અટકે છે. મેલેરીયા તાવમાં કવીનાઇન જરૂરી હોવાનું તથા તે અટકાવવાને મેલેરીયાના મચ્છરોના ડંખથી બચવાને પલંગ ઉપર મચ્છરદાનીથી રક્ષણ મેળવવાનું ઘણું ફાયદાકારક હોવાનું જણાવ્યું હતું. મચ્છરદાનીનો ખર્ચ કેટલાકને ભારે લાગશે, પણ દર વર્ષે મેલેરીયા તાવની માંદગી પાછળ થતો ખર્ચ અને માંદા પડવાથી ધંધા રોજગારમાં થતું નુકસાન ધ્યાનમાં લેવામાં આવે તો, મચ્છરદાનીનો ખર્ચ ભારે જણાશે નહિ; એવું વિદ્વાન ડૉક્ટરે ઘણું અચ્છી રીતે સમજાવ્યું હતું.

મોરી પરના ગંદા પાણીના નિકાલને સારૂં નળ સીધા રાખીને તેનું મોંહું ખાળકુઇની માંહે રહે છે; જેથી ખાળકુઇની ઝેરી હવા (ગૅસ) નળની અંદરથી ઉપર ચઢીને રહેવાની જગામાં આવે છે. જેથી ઘણા પ્રકારની ભયંકર બીમારી ઉપજે છે. તે અટકાવવાને નળને એક તરફ વાંક "U" અક્ષરની માફક આપવામાં આવ્યો હોય તો; તે વાંકમાં પાણી ભરાએલું રહે, ને વધારાનું પાણી ઉભરાઇને ઉતરી જાય, અને ઝેરી ગેસ નળવાટે ઉપર ચઢતાં નળના વાંકમાં રહેલા પાણીથી અટકી જાય, તેની જાણવાજોગ માહિતી આપી હતી.

ડૉ. સુમંત એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે પ્રજાજનમાં આરોગ્યસંરક્ષણનું ખરૂં જ્ઞાન ફેલાવવાને, ખુદ ડૉક્ટરે પોતે જાતે, જો લોક જાહેર હોલમાં નહિ આવે તો, લોકની નજીક, તેઓના મોહલ્લાઓમાં જઇને ભાષણો નકશાઓ તથા ચોપડી ચોપાનિયાં કે હેન્ડબીલોથી પોતાનું કાર્ય બજાવવું જોઇએ.

દારૂથી ગેરફાયદા થતા હોવાનું જણાવીને તેથી દૂર રહેવાની સલાહ આપી હતી. તથા વ્યારા સોનગઢ તરફના કાલીપરજ ખેડુત લોક દારૂથી નુકસાન પામતા તથા કંગાલીયત હાલતમાં આવતાં હોવાનું જણાવીને પોતે નજરે જોયેલો એક દાખલો આપ્યો હતો, કે થોડા લોકને એકઠા થઇ સારાં લુગડાં પહેરીને જતા જોઇને પુછતાં માલુમ પડ્યું કે, તે લોક એક છોકરાને માટે વહુ જોવા જાય છે. જો ત્યાં ગયા પછી વહુ પસંદ આવશે તો તેઓ દસ પંદર રૂપીઆનો દારૂ લઇને પી જશે. અને કદાચ નહિ પસંદ આવશે, તોપણ પાંચેક રૂપી-

માનો દારૂ પીશે. અને પછી કેફમાં ખૂબ ચકચુર થઇ લથડીયાં ખાતાં ઘેર આવશે. તાત્પર્ય કે દારૂ પાછળ ઘણા લોક પાયમાલ થઇને તંદુરસ્તી ગુમાવે છે.

એ સિવાય એ વિદ્વાન ડાક્ટરે આરોગ્યને લગતી બીજી ઘણી સારી માહિતી આપવાની તારીફ લાયક તજવીજ કરી હતી. હું ધારૂં છું કે ડૉ. સુમંતની માફક બીજા વિદ્વાનો જાહેર ભાષણો મારફતે, ચોપડી, ચોપાનિયાં તથા સસ્તા સાહિત્ય મારફતે, તથા આવી રીતનાં પ્રદર્શન મારફતે તથા કસરતશાળાઓ અને આરોગ્યભવનો ખોલીને, જાહેર પ્રજામાં જ્ઞાન ફેલાવશે તો હાલમાં આપણા દેશમાં ઘર કરી રહેલા ચેપી પ્રાણઘાતક રોગ મરકી, શીળી, કોલેરા વગેરેનો અટકાવ થશે; અને પ્રજા શારીરિક બળમાં ઉત્તમ બનીને, પોતાનો યોગ્ય દરજ્જો દુન્યાની પ્રજાઓ વચ્ચે મેળવશે.

બાળ શિક્ષણ.

(લેખક તંત્રી.)

જો કે આ માસિકના તંત્રીની ઉમ્મર અત્યારે ચોસઠ વર્ષની છે છતાં તેમણે બાલ્યાવસ્થામાં શાળામાં વિદ્યાભ્યાસ કરેલો તે સમયના બનાવો અત્યારે પણ દ્રષ્ટિ સમીપ સીનેમેટોગ્રાફ માફક રમી રહ્યા છે. શાળામાં વિદ્યાભ્યાસ કરતી વખતે શિક્ષકો અને માસ્તરો વિદ્યાર્થીઓ સાથે કેવી રીતે વર્તે છે, અથવા તેમને માટે વિદ્યાર્થીઓના કેવા વિચારો હોય છે તે બાબત તંત્રીને થયેલો અનુભવ આ સ્થળે લખવાનું યોગ્ય ધાર્યું છે. તે વખતની શિક્ષણ પદ્ધતિમાં અને અત્યારની પદ્ધતિમાં કેટલાક અંશે ફેરફાર થયો છે તોપણ હજુ સુધી પણ તેમાં અનેક દોષો દ્રષ્ટિગોચર થાય છે.

મારી છ સાત વરસની ઉમર થયાં મારાં માતાપિતાએ મને ગામઠી શાળામાં દાખલ કર્યો હતો. અમારા મહેતાજી બ્રાહ્મણ જાતના હતા. નિશાળ પણ તેમના પોતાના મકાનમાંજ હતી. બધા નિશાળીઆઓ પૃથ્વી માતાના ઉપર બેસી ભણતા. અમારા મહેતાજી પણ પૃથ્વી ઉપર બેસી ભણાવતા. તેઓ કાંઇ ખુરશી ટેબલ મુકી ભણાવવા બેસતા નહિ. અમારા કરતાં તેમને બેસવાનું આસન એક ઓટલા પર ઉચું હતું. વિદ્યાર્થીઓને મહેતાજી આંક, કક્કો, બારાખડી, નામુ, કાગળ, ખત વગેરે કેવી રીતે લખાય તે શીખવતા તથા હીસાબ ગણવાની ધાતો, સાતે વારનાં નામ ઇત્યાદિ મુખપાઠ કરાવતા. આ બધું આવડતું એટલે તેમને શીખવવાનો અભ્યાસ પુરો થતો. વાર પરવણીએ મહેતાજી માટે દાણા અને અમાસ પુંનમે પૈસો પૈસો રોકડો ફી તરિકે લઇ જતા. સો સુધી આંક ભણાવ્યાની આટલી રકમ, કક્કા બારાખડીની અમુક રકમ, તે પછી આંક ભણાવ્યાની અને છેવટ કાગળ, નામું, ખત હુંડી લખતાં આવડયાની અમુક રકમ મહેતાજીને આપવી પડતી અને તે રકમ તેમની મહેનતના પ્રમાણમાં અત્યંત કમી હતી. ન ભણનાર વિદ્યાર્થીને શારીરિક શિક્ષા સોટીથી કરતા અગર કેડમાંથી વાંકા વાળી પગના અંગુઠા હાથ વતી પકડાવતા અને બરડા ઉપર ભણવાની પાટીઓ મુકતા. નિશાળમાં ન ભણવા આવનાર છોકરાને નિશાળમાં લઇ આવવા માટે ચાર પાંચ છોકરાને સાથે લઇ જઇ હાથમાં સોટી લઇ મહેતાજી જાતે જતા અને તેને

ચાર છોકરા પાસે ટીંગાટોળી કરી નિશાળમાં લઈ આવતા ત્યાં તેને શારીરિક શિક્ષા સોટીથી કરતા અથવા એક ઓરડીમાં પુરી રાખતા કે સર્વે છોકરાને બપોરે જમવા જવા માટે છુટી મળતી તે વખતે તેને જમવા ન જવા દેતા પણ નિશાળમાં બેસારી મુકતા. ગામઠી શાળામાં આંક, કક્કો, નામુ, હુંડી, કાગળ, ખત, વગેરે લખવાનુ તે લાકડાની પાટી ઉપર ખડી ચોપડી તેને સુકવી તે ઉપર બારીક રેત નાખી નદીમાં છીનીની મોટીયો થાય છે તેની લેખણુ બનાવી તેનાથી લખતા. અમાસ પુનમે જે ભણી ગયા હોઈએ તે બધુ મહેતાજીને પાટી ઉપર વિગત લખી બતાવતા અને તેઓ તપાસી ભૂલ સુધારતા. લગ્ન પ્રસંગે નિશાળમાં અભ્યાસ કરતા સઘળા છોકરાને સાથે તેડી મહેતાજી જાનવાળા પાસે લઇ જતા ત્યાં છોકરાઓ પાસે નીચે પ્રમાણે બોલાવતા. " છુટી છુટી છોડ દો, રૂપૈયા ઉછાળ દો, મહેતાકુ રૂપૈયા દો, છોકરેકુ છુટી દો. " પછી વરરાજા તરફથી મહેતાજીને દક્ષણા મળે કે બધા પાછા ફરતા, મહેતાજી પોતાને મકાને જતા અને છોકરાઓને તે દિવસે રજા આપતા. ઉપર પ્રમાણે ગામડી શાળામાં ભણાવવાનો ક્રમ હતો. જોકે મહેતાજી છોકરાઓને શારીરિક શિક્ષા કરતા છતાં પણ છોકરાઓ મહેતાજીને પિતા તુલ્ય માનતા અને તેમના પત્નીને માતા તુલ્ય માનતા, તેઓ તેમનું ખાનગી કામ પણ કરતા અને છોકરા ઉપર તેમનો સંપૂર્ણ પ્રેમ હમેશાં જોવામા આવતો. કારણકે છોકરાઓ તેમને શ્રદ્ધા પૂર્વક વિદ્યાગુરૂ માનતા અને તેમની દરેક આજ્ઞાનુ પાલન કરતા.

ગામઠી શાળાનો અભ્યાસક્રમ પૂરો થયા પછી મને સરકારી ગુજરાતી શાળામા દાખલ કર્યો હતો. તે વખતે મારી ઉમર આઠ નવ વરસની હશે. તે વખતે શાળાનો વખત સવારના સાતથી અગીયાર અને સાંજના એકથી પાચ સુધીનો હશે એમ મને લાગે છે. શાળામાં શિક્ષકોની શિક્ષણ આપવાની પદ્ધતિ તે વખતની વિચિત્ર હતી. વર્ગના છોકરાએ પાઠ તૈયાર કર્યો ન હોય, હીસાબ ખોટા પડે કે છોકરાને સોટીઓનો માર તેના શરીરપર સોળ પડે ત્યાં સુધી પડતો હતો.

શિક્ષક ને માસ્તરો ખુલ્લી રીતે શીખવતાં શીખવતાં ખુરશી કે સ્ટુલ પર બેઠા બેઠા બીડીઓ ફુંકતા હતા. ગેરહાજરીના કારણ માટે કે પાઠ તૈયાર ન કરવા માટે છોકરાને બેન્ચ ઉપર ઉભા કરતા હતા તેમજ ગાલ પર લપડાકોનો માર પણ કેટલીક વખત પડતો હતો. હું મારા અનુભવની વાત કહું છુ કે અમે નિશાળનો ઘંટ વાગતાં વર્ગમાં બેસતા અને શિક્ષક જ્યારે વર્ગમાં આવતા ત્યારે અમને તેમની મૂર્તિ વિકાળ અને ભયાનક તેમની ક્રુરતાથી લાગતી હતી. આવા ત્રાસથી કેટલાક છોકરાઓ ઘેરથી શાળામાં જવાનું નામ દઇ ગામમાં કે ગામ બહાર ગમે ત્યા સંતાઇ રહેતા. ગેરહાજર છોકરાને ત્યાં શાળાના માસ્તર બીજા છોકરાને બોલાવવા મોકલતા હતા ને તેને ઘેરથી ખબર મળે કે છોકરો શાળામાં ગયો છે તો પછી ચાર પાંચ છોકરાને ગામમાં તેને શોધી કાઢી પકડી લાવવા કહેતા. આમ પકડાઇ આવેલા છોકરાને સારી પેઠે માર પડતો એટલુંજ નહિ પણ તેને બપોરે જમવા જવાની રજા પણ મળતી નહિ. ગુજરાતી શાળાઓમાં આ પ્રમાણે ચાલતું એટલુંજ નહિ પરંતુ અંગ્રેજી શાળામાં પણ મને આ અનુભવ થએલો છે. મારી ચૌદ વર્ષની ઉમરે જ્યારે હું અમદાવાદમાં મીશનરી અંગ્રેજી શાળામાં ચોથા ધોરણનો અભ્યાસ કરતો હતો તે વખતે અમારી શાળાના સુપરીન્ટેન્ડંટ **વિલીયમ મેકમોરડી**

અને બીજા વેલ્સ સાહેબ હતા. આ બન્ને બહુ નમ્ર સ્વભાવના, દયાળુ અને મીલનસાર હતા. છોકરાઓ તરફ તેમનો પૂર્ણ પ્રેમ હતો. તેઓ વારાફરતી દરરોજ એક કલાક અમને શીખવવા આવતા. તેમના શિક્ષણનો સમય અમને આનંદમય લાગતો. પાઠ શીખવતાં પણ કેટલીક સમજ પાડતા અને છોકરાઓને ખુશી કરતા. આ શાળામાં કેટલાક માસ્તરો સારા નમ્ર સ્વભાવના હતા. પરંતુ એક હાફકાસ્ટ કોપી માસ્તર હતો તે કોપી લખાવવાનું કામ કરતો તે ગુજરાતી ભાષા બરાબર સમજતો નહિ. કોપી કાઢનાં સારા અક્ષર ન આવે તેને હાથનો પોંચો ઉંચો રખાવી આંગળીઓપર આંકણીઓ મારતો; તેને ઘણું કહ્યા છતાં માનતો નહિ. અમારા સુપરીન્ટેન્ડન્ટ સાહેબ સ્કુલમાં નહોતા તેવા વખતમાં તેણે પાંચમા ધોરણના એક છોકરાને કોપીના સારા અક્ષર ન નીકળવાથી પોતાનો પંઝો ઉંચો ધરવા ફરમાવ્યું ત્યારે છોકરાએ તેમ કરવા ના પાડી ને કહ્યું કે મારી આંગળીઓ ભાગી જાય તો શું કરવું ? તેણે ન માન્યાથી તકરાર થઇ બધા કલાસના છોકરા કોપી માસ્તરથી કંટાળ્યા હતા તેથી બધાએ તેના સામો ઘોંઘાટ કરવા માંડયો. કેટલાકે ગાળો પણ આપી પરંતુ તે ગાળોમાં સમજતોજ નહોતો. "કયા કહેતા હે, કયા કહેતા હે" એમ પુછતો. છોકરાઓ કહે તારી માનુ નાતરૂ. સાંજે બધા છોકરા ઘેર ગયા. બીજા દિવસે નિશાળનો વખત શરૂ થતાં પ્રાર્થના થયા પછી કોપી માસ્તરે મેકમારડી સાહેબ આગળ ફરીયાદ કરી કે છોકરાઓએ મારૂં અપમાન કરી મને ગાળો દીધી. છોકરા કહેવા લાગ્યા કે શી ગાળો દીધી તે પુછો. તે કહે કે હું ગુજરાતી ભાષા સમજતો નથી. છોકરા કહે કે ત્યારે ગાળો શાની દીધી ? અમારા સુપરીન્ટેન્ડેન્ટ સાહેબે બધા છોકરાને કહ્યું કે તમે એની માફી માગો. પરંતુ છોકરાએ તેમ કરવા ના પાડી ને કહ્યું કે અમે તેની પાસે કોપી કાઢવાનું કામ કરવાના નથી તે અમારા હાથના પંઝાની આંગળીઓ પર આંકણીઓ મારે છે. સાહેબે કહ્યું કે ત્યારે તમે સ્કુલ છોડી જાઓ. પછી બધા છોકરા સ્કુલમાંથી બહાર નિકળ્યા. ત્રણ દિવસ કોઇ નિશાળમાં ગયું નહિ. છોકરાઓ બહાર ખુલ્લા મેદાનમાં બેસતા અને કેટલાક શીખવવાનું કામ કરતા. છેવટ સલાહ થઇ અને એવું ઠર્યું કે કોપી માસ્તરની નહિ પણ સુપરીનટેન્ડન્ટ સાહેબની માફી માગે. બધાએ તેમ કરવા હા પાડી ને તેમની માફી માગી; ને કોપી માસ્તરને ડીસ્મીસ કરાવ્યો. બંધુઓ, છોકરાને વિદ્યાભ્યાસ કરતાં આવાં અસહ્ય દુઃખ સહન કરવાં પડતાં હતાં. હજુ પણ કેટલેક સ્થળે સરકારની મના છતાં માસ્તરો છોકરાને શારીરિક સજા કરે છે. આ કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ છે.

કેટલાંક માબાપ કે માસ્તર તરફથી એવી શંકા લેવામાં આવશે કે જો બાળકને શિક્ષા ન કરીએ કિંવા ભય ન બતાવીએ તો પછી તે દુર્ગુણી, તોફાની, અને વ્યસની થઇ જાય અને બીલકુલ ભણેજ નહિ. આ માન્યતા તેમની ભૂલ ભરેલી છે. " ધી લીગ ઓફ પેરેન્ટસ એન્ડ ટીચર્સ " તરફથી "ડીસીપ્લીન વિધાઉટ ક્રુએલ્ટી " વિષે પત્રિકા નંબર ૨ બહાર પડી છે. તેમાંનો થોડો અનુવાદ જીજ્ઞાસુ માસિકમાં આવેલો છે તે ઉપયોગી હોવાથી આ સ્થળે દાખલ કર્યો છે.

શારીરિક શિક્ષા તથા ભય સિવાય શાળાઓમાં છોકરા ગાંઠે નહિ, એવું માનનારાઓને ઉત્તર તરીકે તથા તે સિવાય પણ અંકુશ કેવી રીતે રાખી શકાય છે તે બતાવવા માટે માતા પિતા અને વાલીના મંડળ (The League of Parents and Teachers) તરફથી પત્રિકા નં. ૨ બહાર પાડવામાં આવી છે, તેમાંનો કેટલોએક ભાગ અહિં આપવામાં આવે છે.

સેચવર્થ ઊિધાન શહેરની થીઓસોફીકલ સ્કુલના પ્રીન્સીપાલ ડૉ૦ આર્મસ્ટ્રોંગ સ્મીથની

સાથે તે બાબત વાતચિત કરવા સારૂ મુલાકાતે આવનાર ગૃહસ્થે પુછ્યું:–ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને તમે કોઇ પ્રકારની ખાસ નિયમમાં રાખવાની રીતિ દાખલ કરવા માગતા નથી?"

ઉ૦—અમારા નિયમની રીતિ બાબત કહેતા હો તો એવી રીતિ તો અમે કોઇ દિવસ રાખવાના નથી, પણ મહેરબાની કરીને આનો અર્થ એમ નહિ કરતા કે અમારો હેતુ નિયમમાં રાખવાનો નથી. અમારી ઇચ્છા એવી છે કે વિદ્યાર્થીઓએ પોતેજ પોતાની જાતને નિયમમાં રાખવી જોઇએ. તમે પુછશો કે કેવી રીતે? તેઓએ તેમ કરવાની જરૂર છે એમ અને તે શામાટે છે તે વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવું અને શિક્ષક તેમને કેવી રીતે રહેવા અને શું કરાવવા ઇચ્છે છે તે તેઓ જોઇ શકે. તેમ કરવું. નિશાળોમાં હાલની પદ્ધતિમાં ખામી છે તે એ છે કે તેમને અમુક વાત કરો અથવા અમુક કરશો નહિ, એવી આજ્ઞાઓજ માત્ર આપવામાં આવે છે, પણ તેનાં કારણ તેમને કોઇ દિવસ સમજાવવામાં આવતાં નથી; પરિણામે આજ્ઞા ગમે તેવી સારી હોય તોપણ છોકરાં તેનો લાભ જોઇ શકતાં નથી એટલે તેને માટે તેઓની લાગણી હોતી નથી.

એટલામાં બહાર થોડા એક આનંદ લેતા વિદ્યાર્થીઓનો ઘોંઘાટ સંભળાયો અને તેને એક બે મીનીટ થઇ; એટલે ડૉ૦ આર્મસ્ટ્રૉંગ સ્મીથે બારણું ઉઘાડી બહાર જતાં કહ્યું. જુઓ નિયમનો અર્થ અમે શું કરીએ છીએ તે હું તમને બતાવું છું. થોડા વખતમાં બહાર અવાજ તદ્દન બંધ થઇ ગયો. મેં પુછ્યું તમે શું કર્યું?

ઉ૦—મેં માત્ર નરમાશથી પુછ્યું: અમને કામ કરતા અટકાવવાની ખરેખર તમારી ઇચ્છા છે? અને સ્વાભાવિક રીતે આવો પ્રશ્ન તેમનેજ પુછવામાં આવ્યો ત્યારે તેઓની ઇચ્છા બીલકુલ તેવી નહોતી એટલે તે વિદ્યાર્થિઓ ચુપ થઇ ગયા. હવે તેઓ કોઇ રીતે ઘોંઘાટ કરશે નહિ. પણ જો મેં તેમને ચુપ રહેવાને આજ્ઞા કરી હોત તો તેઓ બહારથી મુગા રહેત ખરા, પણ અંતઃકરણથી તેઓ મારી ઇચ્છાને કબુલ રાખત નહિ; અને નિયમ રાખવામાં મને સહાય કરવા ઇચ્છા રાખત નહિ. વિદ્યાર્થીઓને પોતાને પોતાની મેળે નિયમમાં રખાવવા છે, એમ જે હું કહું છું તેનો અર્થ આ.

સ૦—ત્યારે તમારે કોઇ નિયમો નથી?

ઉ૦—ખરી રીતે અમે માત્ર બેજ નિયમો રાખ્યા છે. એક વિદ્યાર્થીઓ માટે, બીજો શિક્ષકો માટે. વિદ્યાર્થીઓ માટે આ નિયમ છે:-બીજાઓને માટે તમે જે કહેવાના હોતે સાચું છે અને પ્રમાણિકપણાથી કહો છો એવી ખાત્રી સિવાય બીજાઓનાં કોઇ બાબતમાં નામ આપવાં નહિ. આ નિયમ તેમણે નિશાળમાં તેમજ બહાર પાળવાનો છે અને માત્ર આજ નિયમ તેમને માટે ઘડ્યો છે બાકીના નિયમો તેમણે પોતેજ ઘડવાના છે. શિક્ષકોને માટેનો નિયમ જરા જુદો છે. તે એ છે કે વિદ્યાર્થીઓ કોઇ માહિતી મેળવવા સવાલ પુછે તેનો બની શકે ત્યાંસુધી એકદમ ઉત્તર નહિ આપતાં તેઓ વિચાર કરી પોતેજ ખુલાસો કરે તેવી રીતે ગોઠવણ કરવી. હું ધારૂં છું આનો હેતુ તમે જોઇ શકો છો. હું શીકાગોની નોર્મલ સ્કુલોની પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે આવા પ્રશ્નોના સીધા ઉત્તર આપતાં મેં કોઇને સાંભળ્યા નથી.

કોલંબોની આનંદ કૉલેજના પ્રિન્સીપાલ મી. દિલ્ઝકુંઝ લખે છે: હું અહિં આવ્યો તે વખતે નિશાળ વિભાગમાં શારીરિક શિક્ષા કરવામાં આવતી હતી. મારી માસ્તરોની સાથેની

પ્રથમની મુલાકાતમાંજ મેં જણાવી દીધું કે શારીરીક શિક્ષા કરવી એ મને પસંદ નથી. માટે તે ઓછી કરવી. પછી થોડા વખત પછી એવો હુકમ કર્યો કે મારી રજા સિવાય કોઇએ શારીરિક શિક્ષા કરવી નહિં. પરંતુ તોફાન કરે તેને મારી ઓફીસમા મારી પાસે મોકલી દેવા. આમ કરવાનું કારણ એ હતું કે છોકરાઓ શારીરિક શિક્ષાનો બહુ ભય રાખતા નથી. પરંતુ પ્રિન્સીપાલ સન્મુખ તેમને ઉભા રાખવામાં આવે તેનો તેમને ઘણો ડર હોય છે. (આ પ્રમાણેનો અનુભવ બધાને હશે.) અને એવું માલમ પડ્યું છે કે મોટી ઉંમરના છોકરાઓને પણ ઓફીસમાં બોલાવી તેમની લાગણી જાગૃત કરી નરમાશથી ઠપકો દેવામાં આવે છે તો તેઓ રડી પડે છે અને તેથી તેમની વર્તણુંકમાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. રગબી સ્કુલના ડો. થોમસઆર્નોલ્ડ પણ આજ મતને ટેકો આપે છે અને કહે છે કે ૭ ફીટ ઉંચાઇવાળા વિદ્યાર્થીઓને ખાનગીમાં બોલાવી તેમના પાઠ તૈયાર નહિ કરવા બાબત ધીમેથી ઠપકો દેવામાં આવતાં તેઓ રડી પડ્યાના અને પછી પાઠ તૈયાર કરવામા કાળજી રાખ્યાના દાખલા મારા જાણવામાં છે. એમ પણ માલમ પડે છે કે વિદ્યાર્થીઓનો મોટો ભાગ બળવાખોર છોકરાઓની વિરૂદ્ધ હોય છે; એટલે સંભાળથી શોધી કાઢેલા પ્રીફેક્ટ (વડોવિદ્યાર્થી) નીમવાથી તેની અસર ઘણી થાય છે. કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ માટે દરેક વિદ્યાર્થીનું એક-કાર્ડ રાખવામાં આવે છે. તેમા તેનું નામ તથા ઠેકાણું તેના પિતાનુ નામ, ઠેકાણું અને ધધો, વિદ્યાર્થીઓની ઉમર, હાજરી, માર્કસ વગેરે નોંધેલ હોય છે. જ્યારે કોઇ ગુન્હો કરે છે ત્યારે તેનું કાર્ડ હું જોઉં છું. પછી જો કાર્ડ ઉપર અગાઉની ગેરવર્તણુંક માટે રીમાર્ક એકથી વધારે વખત હોય છે તો તેના પિતા મને મળી જાય તે અગાઉ તેની સાથે કાંઇ વાત કરતો નથી. આ પ્રમાણે બે તરફથી તેના ઉપર દબાણ થાય છે એટલે તે સુધરી જાય છે. પણ તેમ છતાં સુધરે નહિ તો પછી રમતમાં તેને ભાગ લેવાની મના કરવામાં આવે છે, અથવા લાઇબ્રેરીમાં વાચવાનું તેને માટે બધ કરવામા આવે છે; અથવા નિશાળના વિદ્યાર્થીઓ મુસાફરીમાં જાય છે તેમાં તેને લઇ જવામાં આવતો નથી. આ પ્રમાણેના અનેક સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આ રીતથી સુધર્યો ન હોય તેવો દાખલો ક્વચિતજ જોવામાં આવે છે.

વીલીયમ જેમ્સ કહે છે કે કેટલી એક વખતે છોકરાઓ અમુક કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે એટલે પછી ગમે તે કરો તો પણ તે તરફ તેનું લક્ષ ચોટતું નથી. આવી સ્થિતિમાં કેટલાએક શિક્ષકો એમ માને છે કે છોકરો હઠીલો છે અને હું તેની હઠ કાઢી નાંખીશ. આવા વિચારથી બન્નેની શક્તિનો વ્યય થાય છે અને છોકરાના મનમાં શિક્ષક માટે અભાવની વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી સ્થિતિ—જેને હઠનું ખોટું નામ આપવામા આવે છે—તેનું કારણ તેના મનની સ્થિતિ હોય છે. હઠીલા થવાનો હેતુ હોતો નથી; એટલે તે વખતે તો તે વાત છોડી દઇ તેનુ લક્ષ બીજી બાબત તરફ લઇ જવું; પણ બીજે પ્રસગે તેના જાણવામાં ન આવે તેવી રીતે આડકતરી રીતે તે વાત દાખલ કરી તેને સમજાવવા અથવા તે કાર્ય તેની પાસે કરાવવા પ્રયત્ન કરવો અને ઘણે ભાગે છોકરા તેની પ્રથમની મુશ્કેલી ઓળગી જાય છે અને આપણો પ્રયત્ન સફળ થાય છે. જે જરૂરનું છે તે યુક્તિ છે, બળ નહિ.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भ पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवद्यम् ॥
चन्देरविंदनयन मणिमाल्यमायुर्वेद प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનુ સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧૦ મું.] જુલાઈ ૧૯૧૭. [અંક ૭ મો.

TUBERCULOSIS IN INDIA.

RESULT OF DR. MUTHU'S INVESTIGATIONS.

(From our Correspondent.)

Simla, May

Dr C Muthu's name has of late been so much before the public that he scarcely needs any introduction Ever since he graduated in Medicine he has enjoyed in England what should be considered extensive practice among tubercular patients and now he is in the forefront of those engaged in combating consumption. During the past four years or so he has been devoting more attention to the prevalence of that disease in India and he has for the purpose of investigating into the various aspects of it been travelling all over India and Burma and we understand that he has completed his monogram on ' Tuberculosis in India, in which he chronicles his impressions and records his deliberate conclusions Interviewed by a press correspondent, he made the grim declaration that consumption was gathering force in India

every year and that it was extending from cities to rural areas and villages. Almost every class was affected, though certain communities and professions were more markedly so than the rest Nor were some of the hill and aboriginal tribes exempt from this

Magnitude of the Havoc.

To show the magnitude of the havoc, Dr. Muthu said that as many as a million persons were annually being accounted for by it. Turning to the causes at work in bringing about this unhappy state of affairs, the Doctor emphasised that man was master of his situation and the stronger he was the greater was his resisting power and, therefore, immunity from disease. He thought that whether or not the tubercle bacille gained a footing in any person was determined by the resisting power of that person. To put it in his own favourite phrase: "no soil no disesse." India constituting almost a virgin soil, in many places helps to spread the growth of the disease. As one of the potent factors that helped this disease in its inroads into the richer sections of the Indian people, he referred to the gradual adoption of western dress, food and method of living, while in the case of the poorer classes its chief allies were, among the rest, the zenana system and poverty. Early marriage and other institutions, that date back from the long past, are also in a great measure responsible for the spread of this disease. Spitting, which is so common among Indians, though good so far as it helps to cleanse the mouth of any foul matter, materially assists the spread of consumption.

Finally, he said that for a proper appreciation of the growth of the disease in India we should remember that the Indian, generally speaking, was more spiritual by temperament and hence the increased physical and mental strain put upon him by the impact of Western Civilisation. While wreakening him, it makes him more susceptible to tuberculosis

Tuberculin Injection Harmful.

Asked whether tuberculin injection did any good to the patients, he said very emphatically that far from doing him any

good it did a lot of harm, as one of its direct results was the rousing up into activity any latent tuberculous mischief that might be lurking in the body. He gave up injection in England years ago and his patients' cause did not in the least suffer there, latterly, he came across a very striking case of the baneful effects of these injections, a perfectly healthy girl in Madras dying in consequence of an injection.

Some of his opinions, long held in spite of great opposition from English experts, are coming true through his Indian investigation into tuberculosis. For instance, he has held that milk is not an important factor in the causation of tuberculosis and that it is unwise to connect bovine infection with surgical tuberculosis. Tuberculosis is a rare disease among Indian cattle and yet there is a great deal of surgical tuberculosis among children in India.

—*The Bombay Chronicle.*

Materies Morbi or Foreign Matter as the Bed-rock of Disease.

(BY DR. J H. TILDEN, M. D)

It is hard for the average person, or even physicians, to accept the fact, which should be generally known, that there are very few well people, and it is harder yet for them to believe that the neighbour and friend, so round and plump, with a rich colour and a keen relish for food and every enjoyment of life, is satuarted with poison, and his bodily resistance is reduced so low that pneumonia is about to set in, or that his kidneys have been worked overtime to such an extent that they are about to take on disease; or that his capillaries have become so obstructed, causing such a hyperemia of the internal organs, that their functioning is greatly impaired; or that the arterial pressure on the blood vessels of the brain is so great that they are on the verge of rupture; or that the heart is giving down under the strain.

This description could be extended to take in every part of the body, and, without exaggeration, I might go on relating what is going on in the bodies of those who are commonly rated as the most robust in every community. The irony of the situation is that these people believe themselves to be in excellent health, and, if at any time they feel in doubt, all they have to do to reassure themselves and prove beyond the possibility of a doubt that they are in ideal health is to apply to one of the old line insurance companies for a policy, which is usually granted them without a question................But the average first class risk, according to the best insurance requirements in the world, will not preclude an individual who is in a physical state that can truthfully be pronounced *Chronic Autotoxemia*——a dhysical state that represents a greatly reduced resistance, and a state of the fluids and solids ready to join with any exciting cause in developing a disease that will be agreeable to the location in which the irritating or " exciting cause " happens to take place.

Chronic autotoxemia is not even recognized by doctors, and as a disense it is not known——there is a state generally suspected, but not known. It is a passive state, gradually brought on by the common abuses, such as overtaxing in work and play, over-eating, or eating improper foods, incompatible combinations, and either too much starch or too much meat, and often too much of both; all represent a gradual backing up in the system of waste products. If likened to a house, it can be described as a gradual accumulation of dirt, where the housewife removes just what she is compelled to, but where the dirt can't be seen it is allowed to gather until there must be a general cleaning out, or one must quit the place. (Louis Kuhne calls such a condition as this: " encumbered," or " encumbered with foreign matter or morbid waste. ")

With the human body in the process of developing this general state of poisioning the bowels are always full, notwithstanding there may be an evacuation daily; the tongue and mucous membrances are thick and pale, and in extreme cases there is a dirty brown or yellow coating and a bad breath; the

gums are inclined to be red and ulcerated near the teath; at middle life, and often before, the teeth will loosen and fall out—alveolar pyorrhea; the tonsils and throat tissues are often, thick and slimy; there is always catarrh of the nose, with dry scales forming; the hearing and seeing are not acute, the hair is full of dandruff and in time will fall out; the tissues of the body are often flabby, and there is always over-weight, or under-weight; too much abdomen, either from fat or gas; a morbid appetite for food and drink, and a desire to satisfy the sensual nature; piles are frequent in many subjects all the time; an inclination to be drowsy if not entertained; good natured if fat, or nervous and cranky if lean, given to headaches; always tired, secretions and excretions malodorous Babies born in this state are always over-weight and considered pretty; as school children these subject are not remarkably bright, as young men they often lead in athletics, and quite a percent die soon after from consumption or Bright's disease; occasionally they are extremely bright, not necessarily logical; many are reformers, and not a few insane, as business men they usually pass for knowing more than they do; they make good boomers and are social in disposition; as young men and women in society they are frequently, if not pretty generally, plump, of good form——shapely——and sufficiently sensual to be drawing, and sometimes dangerously infective because of moral idiocy. All the acute diseases that ultimately end in chronic diseases are found in those who are born with or have acquired Chronic Auto-toxemia.

The reason the subjects of this chronic poisoning do not feel bad is because this state is brought on the same as whisky and morphine poisoning; the food poisoning dulls sensation, and the more heavily the system is charged with by-products the more obtuse the sense perception becomes These subjects gradually lose their acuteness of smell, taste and hearing; the eyes give out early in some, the sense of touch is often greatly impaired, and in neurotic subjects paralysis waits for them in the latter part of life.

Chronic Auto-toxemia must, of course, vary all the way from a light case to the worst possible type, but it should be remem-

bered that the people who are suffering from this constitutional derangement represent the army of sick. Epidemics and endemics feed upon these subjects, and stop where there are none. This is the *stock-in-trade disease* that is the *first cause.* This is *The Cause* for which the great medical profession is looking and for which it is at a loss to account. The profession has been chasing *this Great First Cause* from the start, and *is still looking for it.* At the present time *germs* are giving it speculative satisfaction, but, so far as aiding in procuring better or more satisfactory cures is concerned, results are the same——a failure.

The systemic derangement I am describing——Chronic Autotoxemia——is bronght on by abusing the body in many ways, by exposure, overwork, worry, mental strain, by living wrong in whatever way, and in children by a lack of care, unhygienic surroundings, improper food and bad inheritance. Children must inherit the condition, for it requires years of wrong life to bring about a severe type.

This is the constitutional derangement that is necessary before we can have such local manifestations as tonsillitis, pneumonia, prostatitis, appendicitis, or inflammation of any of the mucous surfaces. The fact is that before this constitutional derangement is established man has enough resistance to be immune from the common and most of the extraordinary influences peculiar to his environment, but after he has lost his normal resistance by building this state of Chronic Autotoxemia, he then becomes the victim of all extraordinary disease-producing influences, as well as the the lighter capricious and contingent influences. As examples of the latter we might say that a fit of anger may be sufficient. In children at school a few days of worry over bad lessons; a dread of criticism from teachers; an inability to keep up the class standard, which the state of health makes impossible more than an innate dulness of the child; anything that worries; indiscretions for a week or two in overeating; unusual and unaccustomed indulgences, which create indigestion; excess in play, which causes an overheated body, followed with a sudden cooling off; an unusually hearty meal after being overheated and tired; imprudent bath-

ing——going in swimming and staying in the water for hours at a time; fright while digestion is going on; severe punishment during the digestive act——the exciting cause or causes may be one or more of many influences capable of inducing indigestion; but there must always be a deranged digestion of months' or sometimes years' duration, and accompanying chronic food poisoning is necessary to furnish a firm foundation for building up an acute manifestation of disease.

TEA.

(By Dr. J. H. Tilden, M. D.)

Tea is more injurious than coffee; it not only ruins the nervous system, but it is very prone to bring on gall-stone and arteriosclerosis, and to convert an ordinary inflammatory rheumatism into the articular variety, with deposits in the joints. Those with what is known as uric acid poisoning can cause the mineral elements in the food to be deposited in various parts of the body by partaking freely of this beverage. Like coffee, it is least harmful when steeped; when boiled it is a rank poison.

Tea, coffee and wine are not necessary to digestion as some suppose; indeed, they are a hindrance to this important function. When people become accustomed to these so-called stimulants they feel weak, or like collapsing without them. The effect of drinking water that is too hot, or swallowing hot foods, such as soup, is injurious and will bring on a neurosis characterized by general weakness and often described as an "all—gone" feeling at the stomach

When people become addicted to tea, coffee, tobacco, alcoholics, or opium, the result is much the same; the habit is formed; as the habit grows the exhilarating effects pass off more and more quickly, and this creates a demand for more and more until complete prostration is reached. The degree of effect that each of these poisions produces will depend upon the resistance of the victim and the amount and quality used.

If those who are skeptical regarding the action of tea will make a strong decoction, and drink it before retiring, when they finally succeed in sleeping they will have the time of their lives with the witches; their experience will equal an excursion through Hell, and they will be convinced of the poisonous effect of this drug.

The effect of tea is a feeling of general excitement, which causes the heart and pulse to beat so strongly that sleep is often out of the question.

If there were no more of these nerve excitants used I believe paralysis would be less common. Of all the many influences that combine to evolve arteriosclerosis, locomotor ataxia, stone in the bladder or in the gall-duct, rheumatic arthritis, migraine, angina pectoris, gout, and other diseases of like character, toast or rolls, offee and tea are in the fore-front, while cane sugar and alcoolics are their live competitors for first honours. The effect of hese drugs on the tissues of the body, expressed in terms that ny one can understand, is that they produce hardening, which may be interpreted as premature aging. The reader should bear in mind that the effect will come earlier to some than to others. Many people say:—I just put enough *tea or coffee in hot water* to make it taste. If they do, which is seldom true, they will come under the influence much more gradually than otherwise.

I believe the reader will agree with me that the people *who know how to use tea* and have used it more and longer than any other peoyle, namely, the Chinese and Japanese, as a class——as a people——have the appearance of being prematurely aged; the visages of the young people suggest maturity beyond their years. It is true that tea is but one of many causes of this, but it is said that these people know how to use the drug without suffering its evil effect.

I agree that the masses use these drugs, including opium, in such moderation that the pronounced effects are not produced; however the common effects are not generally recognized. The *noble medical profession* is so intent in chasing will—o'—the—wisps, instead of giving true etiology attention, that it knows no

more about the evil influences of the conventional customs of society upon its members than the laity know. One reason for this is that the drugging habit which has been fallen into by the profession covers up the symptoms of disease so that physicians begin after their first visit to speculate upon the symptoms created by their drugs, and from this time until the patient is dead or well, they are in a maze of speculation, and when through with the case have no satisfying reason for the ending, be it in health or death. Doctors will deny this, and they can't be blamed if they do, for it must be humiliating to be so much below the world's estimate.

" In the Same Old Way "

(BY DR. J. H TILDEN, M. D.)

There is a certain per cent of people who have no taste for books, and as soon as the summer is over they blend their summer pleasures with those of the fall, and those of the fall with those of the winter, the sum of life with them is *pleasure——a continuous round of pleasure.* These are the people who prefer an empty brain to the missing of a few games of cards As a rule they come to grief, almost to a man; life from every point of view is a failure. These people are orthodox, of course; they haven't time to know enough to evolve an opinion, hence they take no chances on being wrong, but adopt daddy's religion as well as his faith in drugs and there you are It is the loyalty of indolence and ignorance that makes orthodoxy so invulnerable, and it is this same willingness to be ignorant that keeps the same diseases on the same people, and they suffer the same and die the same.

Like father like son, generation after generation. Everybody pulls down the windows as soon as the air grows cool in the fall, in the same old way, everybody gets into the same old woolen shirt, at the same time of the year, and catches cold within twenty-four hours after he does it, in the same old way, and for that

cold, and for that cough, he takes his quinine, hot drinks, cough syrups, and eats *good, nourishing food*, in the same old way; and with stereotyped regularity pneumonia, tonsillitis, diphtheria, and other winter diseases are followed by the undertaker in the same old way.

The difference between people who think and those who do not is that the former are well and the latter are sick. If one of the former sits on a tack he gets right up and pulls it out, and resolves never to sit down again without looking; when one of the latter sits on a tack, for fear it may fall out, hs keeps very quiet and sends for a doctor; the doctor comes, feels his pulse, takes his temperature, looks at his tongue and asks. "How's y'r bowels? Have you pain? Where is it?" The patient answers the questions satisfactorily, and tells the doctor that the pain came on him suddenly, immediately after sitting down. The doctor nods assent, and volunteers the wise information that it is quite common to fracture the coccyx, and suggests, as a means to avoid such occidents, that people should be careful when and where they sit down. The doctor prescribes a *stimulating linement* to be rubbed on frequently; then to overcome any tendency to *spinal hyperemia*, a few does of calomel are given, and neither last nor least, the patient is conjured by his doctor to be very careful to eat lots of good, nourishing food and keep very quiet.

The patient follows instructions to the letter. The third dose of calomel forces him to get ready for the *cleaning out* consequent to the taking of the great liver medicine. Removing his clothes pulled the tack out and, of course, relieved all pain. Not long after the bowel evacuation the paient is heard at the telephone telling his doctor how well he feels. He says the drugs have acted *like a charm*, and that he has no pain since the medicines have had time to correct his disease.

This type of men will continue to sit on tacks and red-hot stoves, and they will continue to send for doctors, who will treat tack pricks of the buttock for fractures of the coccyx, coccyodinia, a threatening morbus coxarius, or coxalgia; they will treat blisters

from sitting on red-hot stoves for erysipelas or vegetable poison, etc. The doctors are in keeping with their patients.

My readers may think that people who are so mentally restricted are very few, but I am sorry to say that, so for as my experience goes, the majority of people are in that class; and if I am to judge the people by their physical and spiritual teachers and advisers, which deductive reasoning forces me to do, I must say that the majority is indeed very great.

આરોગ્ય જાળવવા તથા મેળવવામાં પાણીનો ઉપયોગ.

(લેખક. H. M. V.)

કુદરત તરફથી મળેલી અમૂલ્ય બક્ષીસોમાંની પાણી એક અમૃત તુલ્ય બક્ષીસ છે. તેની ખરી કીંમત અને જરૂરીયાત જ્યારે તે સહેલાઇથી મળી શકતું નથી ત્યારેજ આંકવાની તૈયારી બતાવવામાં આવે છે. હવા, પાણી અને ખોરાક એ ત્રણ ખાસ કરીને પ્રાણી માત્રની જીંદગી ટકાવી રાખવાને જરૂરનાં છે. આ જગાએ પાણીનો આરોગ્ય જાળવવા તથા મેળવવામાં થતો ઉપયોગ કેટલો જરૂરી અને આશીર્વાદ ભરેલો છે તે સંબંધી કાંઇક લખવાની જરૂર જણાય છે. કુદરતી મહાન દાકતરો હવા–પાણી–કસરત–ખોરાક વગેરે છે જેમાંનો એક પાણી એ મહા સમર્થ વૈદ્ય છે. પાણીનો ઉપયોગ જેમ તંદુરસ્તી તથા જીંદગી જાળવવામાં જરૂરી છે તેમ માંદગી અને દુઃખ દરદમાં પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. રોગોપચારમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણો અકસીર થઇ પડે છે. સેંકડો પ્રકારની દવાઓમાં અથવા દવા તરીકે વપરાતાં વસાણાંમાં સર્વેથી ચઢીયાતો દરજ્જો રોગોપચારમાં પાણીને આપી શકાશે. કારણ પાણી વિના બીજાં બધાં સાધનો નિરૂપયોગી અને નિર્માલ્ય થઇ પડે છે. પાણીની જરૂરીયાત તથા તેના ફાયદા તથા તેના ઉપયોગ સંબંધી એટલું બધું લખી શકાય કે તે માટે આ માસિકમાં જગા થઇ શકે નહિં. મનુષ્ય જાત પાણીનો જ્યારે ખરો અને સંપૂર્ણ ઉપયોગ રોગોપચારમાં કરતાં શીખશે ત્યારે ઘણે ભાગે માંદગી અને દુઃખ દરદોને માટે ફરીયાદના પોકારો સંભળાતા બંધ પડશે. જે વસ્તુ સહેલાઇથી મળે છે અને જેનો ઉપયોગ સાધારણ દરરોજ થાય છે તેનું ખરૂં મુલ્ય અને મહત્વ વારંવાર ચાલુ લક્ષમાં રહેતું નથી.

રોગોપચારમાં પાણીનો ઉપયોગ અમલથી થતો આવ્યો છે. તેમજ ખોરાક તરીકે દરરોજની જરૂરી વસ્તુ તરીકે તેનો ચાલુ ઉપયોગ થાય છે. સફાઇ સુઘડાઇ જાળવવાને પણ પાણીનો ખપ પડે છે એ સર્વેની જાણમાં હોવાથી એ વિષે વધુ લખવાની જરૂર નથી. એ સંબંધી આ માસિકમાં અગાઉ જાણવાયોગ્ય માહીતી બહાર પાડવામાં આવી છે.

" નવાણુ અને નવાણના પાણીનો ઉપયોગ કરવાનાં સાધન " એ નામના પુસ્તકનો વિદ્વાન લેખક પોતાના સદરહુ પુસ્તકમાં લખે છે કે " હવા પાણી અને ખોરાક આ ત્રણ

વસ્તુ મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગ અને વનસ્પતિનું જીવન જાળવી રાખવાને બહુજ જરૂરની છે. પાણીને આપણાં શાસ્ત્રમાં અગ્નિની માફક પવિત્ર ગણ્યું છે. જળ દેવ મનાય છે અને તેની પૂજા થાય છે. ગંગાજી, જમુનાજી, નર્મદાજી, સરસ્વતી વગેરે ઘણાં પાણી સમાવનારી નદીઓ પવિત્ર ગણાય છે અને આપણા પાપને એટલે તનમનના મેલને સાફ કરનારી છે. આપણાં ઘરસંસારનાં લગભગ સર્વે કાર્યે પાણી ઉપર અવલંબી રહ્યાં છે. પાણી હોય તોજ આપણે તરસથી બચીએ. પાણી હોય તોજ જાનવરો પીને જીવી શકે. પાણી હોય તોજ ઝાડ બીડની વૃદ્ધિ થાય. પાણી હોય તોજ ખેડુતો ખેતરમાં પાક ઉછેરી શકે, પાણી હોય તોજ માળી બાગ બગીચામાં ફુલ, ફળ, ઝાડની શોભા બતાવી શકે, અને પાણી ન હોય તો બધું શબવત થઇ જાય. ચૈતન્ય રહીત ભાસે.” એજ પુસ્તકમાં ‘ પાણીની અગત્ય વિષે નામદાર ગાયકવાડ સરકાર સાહેબના વિચાર’ એ મથાળે નીચે પ્રમાણે જણાવવામાં આવ્યું છેઃ—

“માણસની જીંદગીમાં પાણી જેવી જરૂરી કોઈ પણ ચીજ નથી. આ સૃષ્ટિમાં જીવવાળી સર્વે વસ્તુ પાણી દ્વારાજ પેદા થાય છે, અને પાણી વડેજ પોષાય છે. આપણા પૂર્વજો પાણીને એટલું કીંમતી ગણતા કે ઋગ્વેદના મંત્રનો મોટો ભાગ વરુણદેવની પ્રાર્થના રૂપે રચાયેલો છે. જ્યારે જ્યારે, કુવા, વાવ, તળાવો નદીના ઘાટ વગેરે જળાશયો બંધાવો ત્યારે વેદ મંત્રોચ્ચાર કરવાનો રિવાજ હતો. મહાભારતમાં મનુનું વાક્ય નીચે પ્રમાણે લખ્યું છેઃ—

“ સર્વ દાનોમાં અન્ન દાન અધિક છે પણ તે કરતાં પાણીનું દાન ચઢીઆતું છે. પાણી વિના કાંઈ પ્રવૃત્તિ નથી. અન્ન ઔષધી અને પાણીથીજ જીવ માત્ર ઉત્પન્ન થાય છે.”

“ આપણા આરોગ્ય અને શરીરસંપત્તિ માટે સ્વચ્છ પાણી કેટલું અવશ્યનું છે તે તમે સારી રીતે જાણતા હશો. ઉદકચિકિત્સામાં કહ્યું છે કે સર્વ સુખનું મૂળ પાણીજ છે. ”

“ મારી વ્હાલી પ્રજાનું કલ્યાણ કરવાની આકાંક્ષા મારા હૃદયમાં સતત વસી રહી છે અને તેથી આ જગતમાં જે મનુષ્ય દેહ જેમને પ્રાપ્ત થયો છે, તેનું સર્વે પ્રકારનું સુખ ભોગવવા તેઓ સર્વે શક્તિમાન થાય તે માટે તેઓ સદા આરોગ્ય રહે એવું હું ચિન્તવું છું. ‘ પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા ’ એટલે આરોગ્યમાજ બીજાં સર્વ સુખ સમાયેલાં છે અને સુખની સીમા માત્ર સ્વાર્થે ન છતાં તેથી પરોપકાર અને પર દુઃખ નિવારણ પણ થઇ શકે છે. આરોગ્ય સંરક્ષણ એ તમારી પહેલી ફરજ સમજજો કે જેથી તમારાં કુટુંબના સુખનું સાધન થવા ઉપરાંત ઘડપણમાં તમે બીજાને બોજા રૂપ ભારે થઇ નહિં પડો.

“ પાણીના બિગાડ બાબત બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે. મારે દીલગીરીથી કહેવું પડે છે કે રાજનગર વડોદરામાં આ ઇશ્વરી બક્ષીસ પાણીનો અતિશય બિગાડ રૈયતથી થતો જોવામાં આવે છે. સુવર્ણના કરતાં પાણીની કિંમત વધારે સમજી તેનું જીવની પેઠે તમે સંરક્ષણ કરશો. એવી હું આશા રાખું છું. સોના રૂપા કરતાં પાણીનું મુલ્ય શું વધારે નથી. દુકાળ જેવા અવૃષ્ટિના ભયંકર પ્રસંગે દુનીઆની દોલત ખરચો તો પણ પીવાના પાણીનું એક ટીપું તમે પેદા કરી શકશો નહિ. ”

પાણીની ખરી કીંમત તથા તેનું ખરું મહત્વ દર્શાવવાને માટે ઉપલા શબ્દો પુરતા થઇ પડશે.

પાણી આ પૃથ્વી પરનું અમૃત ગણાય છે તે ખરૂ છે. દરરોજ પાણીનો ઉપયોગ પ્રાણીમાત્રને કરવાની જરૂર પડે છે જેથી તે સાધારણ વપરાતી ચીજ જેવી ગણાઇને તેનું ખરું

મૂલ્ય સાધારણ લોકના લક્ષમાં ચાલુ રહેતું નથી. પાણીના ગુણોનું વર્ણન કરતાં છેડો આવે તેમ નથી. પાણીની ખરી કીંમત જ્યારે પાણી નહિં મળે ત્યારેજ થઇ શકે. પરંતુ દયાળુ કુદરતે આ પૃથ્વી ઉપર જોઇતું પાણી મળે તેવી ગોઠવણ રાખી છે. અને તે પાણી સ્વચ્છ સ્થિતિમાં જોઇએ તેવી રીતે જરૂરી પ્રમાણમાં દરરોજ મેળવી શકાય તે અર્થે માણસ જાત ઘટતો પ્રયાસ અને તજવીજ કરે છે. ઝાડ-પાન, પશુ-પક્ષિ, અને મનુષ્ય જાત એ સર્વે પાણી મળે તોજ પ્રાણ ધારણ કરી રાખે. હવા, પાણી અને ખોરાક એ ત્રણે વસ્તુઓનો ખોરાક તરીકેનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર રહે છે એ સર્વે બાબત સાધારણ રીતે જાણીતી છે.

આ ઠેકાણે પાણીના ગુણો અને દરરોજની જીદગીમાં તેનો ઉપયોગ-દુરૂપયોગ, તથા તદુરસ્તી જાળવવા તથા મેળવવામાં તેનો થતો ઉપયોગ તથા જુદા જુદા રોગોમા પાણીનો ઉપયોગ એ બધી બાબતો ઉપર લખવાને માટે અહીં જગા થઇ શકે એમ નથી. એ બધી બાબતો ઉપર ઘણા નામાંકિત વિદ્વાનોએ ઘણાં પુસ્તકો લખી બહાર પાડયા છે સાધારણ વાંચકવર્ગને માટે જરૂરી થઇ પડે એવા ઘરગતુ પાણીના ઉપચારોમાના કેટલાક અહીં લખવાનો હેતુ રાખ્યો છે.

પાણીનો રોગોપચારમા ઉપયોગ કરતા પહેલા એક મુખ્ય પ્રાથમિક તબક્કાનો નિયમ અથવા કાર્યક્રમ જાણવાની જરૂર છે. કારણ કે તેના ઉપર રોગોપચારનો પાયો ખરી રીતે જોતાં છે. અને જેના ઉપર રોગનિવારણ થવાની ખરી રીતે ખાત્રી રાખી શકાય તે શરીરમાં જામેલો એકઠો થયલો-ઉત્પન્ન થયલો-મળ અથવા કચરો અથવા વિજાતિય દ્રવ્ય અથવા ઝેર રૂપ બનેલો મેલ અથવા Toxines or Poisons or Foreign Matters ને શરીરની અંદરથી બહાર કાઢવાની અગત્ય અથવા જરૂરીયાત લક્ષમાં રાખવાનો છે. પછી તે ઝેરનો નિકાલ કરવાને દીલ ચાહે તે પ્રકારના ઉપચાર કરો-જોઈએ તો ઝેરી-કેફી-દાહક-ક્ષોભક ઓષધી યાને દવા વાપરો, યાતો આપણા દેશના વિદ્વાન પ્રાચીન ભીષગ્વરોના છાલા-પાલા-વનસ્પતિની નિર્દોષ અને નિર્લેપ વસ્તુઓ જે આપણી ભારતભૂમિમાં ભરપુર ભરેલી છે તેનો ઉપયોગ કરો, યાતો વિદેશથી આવતી એલોપથી અને હોમીઓપથી અને ઇલેક્ટ્રો હોમીઓપથી અને જર્મનીના રસાયણ શાસ્ત્રીની રચેલી બાર ક્ષારની બનેલી બાયોકેમીક્સ દવાઓ અને શીલબંધ પેક થઇ પેકીંગ ચઢીને પેટંટ નામ ધારણ કરીને ખપતી શીશી-આ-દવાઓ અને શીલબંધ પેક થઇ પેકીંગ ચઢીને પેટંટ નામ ધારણ કરીને ખપતી શીશી-ટલીઓની દવાઓ ભપકાદાર પીવા-ખાવાનું ફરમાવો-અગર દીલ ચાહે તો કોઇ પણ જાતની દવાઓ આપ્યા વિના તથા ખોરાક આપ્યા વિના ઉપવાસ કરાવીને ફક્ત પાણી પાઇને ઝેર રૂપી રોગને બાળવાનો પ્રયાસ આદરો અથવા હાલની નવી નવી પધ્ધીઓ અને પથ્યો કામે લગાડો—પરંતુ શરીરમાંનું વિજાતીય દ્રવ્ય બાળવાનો અથવા બહાર કાઢવાનો અથવા તેને શરીરની અંદરથી ઘટતે માર્ગે રસ્તો આપવાનો અથવા રસ્તો લેવાની જરૂર પાડવાનો પ્રયાસ પહેલા કરવો જરૂરી થઇ પડે છે. અને તે માટે પાણીનો જુદી જુદી રીતે ઉપયોગ જરૂરી અને કીંમતી છે.

શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય અથવા ઝેર રૂપી મળને બહાર કાઢવાને જે જુદી જુદી સારવારની રીતો અને ઉપચારો હાલમા હસ્તી ધરાવે છે તે બધી તેના પ્રમાણમાં ઉપયોગીપણું ધરાવે છે પરંતુ જે ઉપચાર અથવા પદ્ધતિથી દેખીતું સારૂં કામ થવા ઉપરાંત પાછળથી કોઇ પણ પ્રકારની માઠી અસર રહેવા પામે નહિ તે ઉપચાર પદ્ધતિને ઉત્તમ ગણી શકાય. અને

તે ઉત્તમ પ્રકારની પદ્ધતિમાં પાણીથી રોગ મટાડવાની રીતનો સમાવેશ થાય છે.

એક વિદ્વાન ડૉક્ટરે કહ્યું છે કે: "Remember, water, hot or cold, is the greatest remedy we have in the materia medica. It is a diuretic; it is a laxative; it is a sudorific; it is an anodyne; it is an emenagogue; it is an aperiant; it is a cholagogue; it is an emetic it is an antifebrile; it is an antiseptic; it is a sterilizer it is a demulcent disinfectant; it is a it is a sedative; it is a soporific, You can do almost everything with water that you can with drugs and with better results."

અર્થાત્ પાણી ગરમ યા ઠંડુ એ ઔષધી કોશમાં આપણો સૌથી મોટો ઉપચાર છે, અથવા રોગોપચારનું સૌથી મોટું અને કીમતી સાધન આપણી પાસે છે. પાણીમાં ઔષધીઓને લગતા ઘણા પ્રકારના ગુણો રહેલા છે જેવા કે રેચક; સ્વેદક (પરશેવો લાવે એવું); વેદનાહારક યાને દુઃખ-દરદ કમી કરનાર; એમનેગોગ અથવા દસ્તાન તથા ઋતુસ્રાવની અવ્યવસ્થાને દૂર કરી તંદુરસ્ત સ્થિતિને ફરી સ્થાપનાર; જરા રેચક વા હલકો જુલાબ લાવનાર; પિત્તહર-પિત્તની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનાર; વમનકારક વા ઉલટી પેદા કરે એવું; જ્વરનાશક અથવા બોખાર કે તાવ કાઢનારૂં; જંતુ નાશક-જન્તુઘ્ન-સૂક્ષ્મ જન્તુઓની વૃદ્ધિને અટકાવી સડાને રોકનાર અને તેનો નાશ કરનાર; ઉપસર્ગઘ્ન-ચેપી રોગોના જન્તુઓનો અથવા ચેપી વિષનો નાશ કરનાર અને ચેપી રોગને ફેલાતો અટકાવનાર; ડીમલ્સન્ટ ચીકાશ યુક્ત અથવા અંદરના ભાગનું રક્ષણ કરનાર-અંદરના ભાગને સુંવાળો રાખનાર; લોહીના વેગને નરમ પાડનાર; નિદ્રા લાવનાર વીગેરે. ઔષધો મારફતે તમો જે કામ થવાનું ઇચ્છો છો તે બધાં કામો પાણીથી થઇ શકશે અને તે વધારે સારાં પરિણામથી.

करी देखाडशो क्यारे ?

(લેખક: રા. "વસંત")

परोपदेशे पाण्डित्यं सर्वदा सुकरं नृणाम्—For men, it is easier to preach than to practice.

(કવ્વાલી ગઝલ.)

અમુલા ધર્મ પૂર્વજના, કરી દેખાડશો ક્યારે ?
પરાક્રમ વીર તનુજોનાં, કરી દેખાડશો ક્યારે ?
હતા પૂર્વે બહુ મોટા, થયા ત્યાંથી હવે છોટા;
પડયા જે વીર્યના તોટા, ભરી દેખાડશો ક્યારે ?

કહો છો વીર પુત્રો છો, કહો છો સૌ સુપુત્રો છો;
બતાવી પાત્રતા પહેલી, કરી દેખાડશો ક્યારે ?
કહો છો યજ્ઞ વેદીમાં, ધુનીને ધમ ધમાવીને;
જગત્ પાવન કરી દેતા, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?
હતા દાનેશ્વરી શૂરા, કર્ણ ને પાર્થ સમ વીરા;
ફરીને એ બધા હીરા, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?
હમેશાં દેશહિત મ્હાતા, હૃદયના નીરમાં ન્હાતા;
મહા બળવાન મદમાતા, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?
સમરમાં નામ કરનારા, અમર બહુ કામ કરનારા;
અચળ ઉત્સાહ ધરનારા, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?
અખંડીત ધૈર્ય ધરનારા, અમર યશ કીર્તિ વરનારા;
અરીનું હીર હરનારા, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?
પ્રતાપી રામ રણધીરા, ભરત જેના અચળ વીરા;
ભક્ત હનુમંત સમ હીરા, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?
પ્રતાપી પ્રાણ દેનારા, અવરના કષ્ટ હરનારા;
કસોટી તીન સહેનારા, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?
કર્યાં જે તેમણે કામો, ઉઘાડયા સ્વર્ગના ધામો;
તમેયે એ સમાં નામો, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?

બાળમરણ

વિષેના મુખ્ય મુખ્ય મુદ્દાઓનું અતિ સંક્ષિપ્ત ટાંચણ.

(લેખક: ડૉકટર મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

આ વિષય ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની અગત્ય.

૧. "An Enlightened Motherhood with Physical Regeneration will Save the Race",

—Dr S W. Dodds, M A, M. D

૨ "Help me at any rate to find out the cause of this great infantile mortality, for on an average seventy out of every hundred children die '—Father Kneipp

૩. "The child is father of the man" એ કવિવર વર્ડઝવર્થના શબ્દો, તેમજ "Men are but children of a larger growth" એ ડ્રાયડન કવિના શબ્દો એજ વાત સાબીત કરે છે કે જેવા બાળકો હોય છે તેવીજ પ્રજા બને છે. અર્થાત દેશનું ભવિષ્ય સુધારવા માટે બાળકોની શારિરીક માનસિક સુધારણા ઉપર ધ્યાન આપવાની સૌથી મોટી અગત્ય છે. બાળકો એ પ્રજાનું મૂળ છે.

૪. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે A tree is known by its fruits. તેજ પ્રમાણે લગ્નરૂપ વૃક્ષનાં પચાસ કે પોણોસો ટકા ફળો (બાળકો) પાંચ વર્ષનાં થતા પૂર્વેજ નાશ પામતાં હોય તો તે લગ્ન અઘટતાં કે અયોગ્ય હોવાં જોઇએ, તેવાં સંતાનને ઉત્પન્ન કરનાર કુટુંબો કઇજ કામનાં નથી, અને તેવી સ્થિતિ લાંબી મુદ્દત સુધી ચાલુ રહેવા દેનાર પ્રજા પોતાની મોટામાં મોટી પવિત્ર ફરજ બજાવવામાં નિષ્ફળ નિવડી છે એમજ મનાવું જોઇએ એમ બુદ્ધિ પણ સ્વીકારે છે, તથા મહાન પુરૂષોનું પણ તેમજ કહેવું છે.

૫. પ્રજાના બળનો અને અસ્તિત્વનો આધાર બાળકોના જન્મનું પ્રમાણ વધારે તથા મરણનું પ્રમાણ બહુ ઓછું હોવા ઉપર રહેલો છે.

૬. બાળમરણનું પ્રમાણ વધારે હોવું એ એક મોટો Great national economic waste પ્રજાકીય આર્થિક બિગાડો છે.

૭. બાળમરણનું મોટું પ્રમાણ પ્રજાના ચારિત્ર્ય અને જીવન ઉપર એક કલંક રૂપ છે.

૮. ભરોંસાદાર ગણત્રીને આધારે તપાસતાં જણાય છે કે દેશમાં જન્મેલાં દર સો બાળકોમાંથી પચાસ ઉપરાંત બાળકો પાંચ વર્ષનાં થતા પૂર્વેજ મરણ પામે છે.

૯. જીવદયાના હિમાયતીઓએ પશુઓ કરતાં બાળકોના જીવ બચાવવા તરફ અને તેમનું મરણ પ્રમાણ ઓછું કરવા તરફ હજારગણું વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

૧૦. બાળમરણ વધારે હોવાથી સેંકડો જીવાત્માઓને ગર્ભવાસની યાતના ફોકટ ખમવી પડે છે.

૧૧. સાયન્સનો, જ્ઞાનનો, અને સમસ્ત માનવ પ્રવૃત્તિનો અંતિમ ઉદ્દેશ મનુષ્યજાતની ઉન્નતિ કરવાનો અને તેને સુખી બનાવવાનો હોવો જોઇએ. સર્વેથી સ્વીકારાયલા આ સિદ્ધાંતને આધારે વિચાર કરતાં આપણી ભાવિ પ્રજા જે બાળકો તેમના મરણનું પ્રમાણ ઘટાડવા તથા તેમને દીર્ઘાયુ અને સુખી કરવા તરફ ખાસ કરીને આપણા શાસ્ત્રીય જ્ઞાનના અને અન્ય પરિશ્રમના પ્રવાહને વાળવાની અગત્ય સુસ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે. આંગ્લ કવિ પોપ કહે છે કે "The proper study of mankind is man."

૧૨. અન્ય દેશોમાં ડુક્કરો, મરઘાં, કુતરાં, અને ઘોડા જેવાં પ્રાણીઓની સંતતિ સુધારવાના અને તેમનાં બચ્ચાંનું મરણ પ્રમાણ ઓછું કરવાના મહાન પ્રયત્ન થાય છે. તો શું ભારતવર્ષનાં આર્ય બાળ સંતાનોની કિંમત વિલાયતનાં ઘોડાં કુતરાં જેટલીએ ન હોવી જોઇએ? અને જો હોયજ તો પછી આ વિષય તરફ જોઇએ તેટલું લક્ષ આપણે અહિં કેમ નથી અપાતું?

૧૩. વીશ પચીસ વર્ષ ચાલે તેવા કોઇ સારા 'મેકર'નું ઘડીઆળ ખરીદી પછી તેને કોઇ અણઘડ મૂર્ખ માણસ એક બે વર્ષમાંજ ભાગી તોડી બગાડી નાંખે તો તે માણસ જેટલો ટીકાને પાત્ર ગણાય તેના કરતાં પણ ઈશ્વર કે કુદરતદેવી જેવા સર્વોત્તમ દૈવી 'મેકર'ના હાથે બનેલું અને એક સો વર્ષ કરતાં પણ વધારે વખત ચાલે તેવી રીતે ઘડાયલું (શતં જીવેમ શરદઃ ઇત્યાદિ) મનુષ્ય શરીર (બાળક) તેનો એક બે વર્ષમાં, થોડાક માસ કે દિવસમાં નાશ કરી નાંખનાર માબાપો કેટલી વધારે ટીકા અને શિક્ષાને પાત્ર ગણાવાં જોઇએ?

૧૪. "Unless ye become as little children ye cannot enter the kingdom of heaven" એવાં મહાત્મા ખ્રિસ્તનાં વચનો છે. તેથી આપણી ભાવિ આશા રૂપ બાળકોની સ્થિતિ સુધારવા આપણે પ્રયત્ન કરીશું તોજ આપણે આત્મસંતોષ, પુણ્ય, ઉન્નતિ અને મોક્ષને પ્રાપ્ત કરવાને વધારે લાયક બનીશું.

૧૫. Modern Eugenics અથવા સંતતિ સુધારણ શાસ્ત્રની તરફ પશ્ચિમની પ્રજાઓનું ખાસ ખેંચાવા લાગેલું લક્ષ, અને તે શાસ્ત્રના તરફ આપણું પણ ધ્યાન ખેંચાવાની જરૂર.

૧૬. કહે છે કે સિંહ બાર વર્ષે એક વખત સંભોગ કરી પ્રજા પેદા કરે છે, પરંતુ તે એવી સરસ નિવડે છે કે આખા વનની ઉપર રાજ્યાધિકાર પોતાના શૌર્ય, બળ અને વર્ચસ્વથી મેળવે છે. તેવીજ રીતે આપણા લોકોએ પણ અલ્પાયુષી અનેક બાળકો પેદા કરવાને બદલે સુદૃઢ, સુંદર, સુલક્ષણી સંતતિ પેદા કરવાની કાળજી એક ધાર્મિક નૈતિક પવિત્ર ફરજ તરીકે રાખવી જોઇએ.

૧૭. પૂર્વના જમાનાના, અન્ય દેશોના, ગામડાના, બાળમરણના પ્રમાણ સાથે આપણા દેશના હાલના બાળમરણની સરખામણી કરતાં ઘણી ચોંકાવનારી અને શોકપ્રદ હાલત માલુમ પડે છે.

કારણો.

૧૮. Educationist તરીકે આખા જગમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવનાર એક મહાન પુરૂષ કહી ગયા છે કે "બાળકની કેળવણીનો આરંભ વાસ્તવિક રીતે તેના જન્મ પૂર્વેથીજ થવો જોઇએ." તેજ પ્રમાણે બાળમરણનાં કારણોની શોધ અને તે અટકાવવાના ઉપાયોની યોજના પણ બાળકના જન્મ પૂર્વેની અવસ્થાથીજ થવાં જોઇએ.

Prenatal Causes ગર્ભાધાન પૂર્વેનાં કારણો.

માતાપિતાની શારીરિક અયોગ્યતા (Physical Unfitness).

૧૯. In our civilized sedentary life he who would have good health must fight for it. Many people have the insolence to become parents who have no right to aspire to that dignity: children are born who have no right to exist; and skill preserves many whom nature is eager to destroy. શારીરિક અયોગ્યતા જેવી કે, બાળક્ષય, ફેફસાંના ક્ષય, કંજોડાં, ગર્ભાધાન કાળે બન્ને અથવા બેમાંથી એકની રોગી અવસ્થા, એક બાળક ધાવણું હોય તેવામાં તે સ્ત્રીનું પુનઃ સગર્ભા થવું, વંશમાં ઉતરી આવે એવા વ્યાધિના બીજવાળું વીર્ય યા રજનું હોવું, માતાપિતાનું બહુ આળસુ (Sedentary) જીવન.

માતાપિતાની આર્થિક નાલાયકી.

૨૧. ભાવિ સંતતિને યોગ્ય પોષણ, ખુલ્લી હવા પ્રકાશ, સંભાળપૂર્વક બાળકને ઉછેરી શકાય તેટલો અવકાશ કે સ્વતંત્રતા, તેમજ ગર્ભાધાન પૂર્વે, સગર્ભાવસ્થામાં, તેમજ સ્તનંધયાવસ્થામાં, માતાને યોગ્ય પુષ્ટિકારક પુરતો ખોરાક, સારાં હવા પ્રકાશ, તથા ઘરનો આરામ બરાબર મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવા જેટલી પૈસાની સગવડ ન હોવી. અર્થાત આળો, કારખા-

નાંઓ વગેરેમાં આરોગ્યને બગાડે તેવા સંજોગો વચ્ચે ભાવિ સંતતિને પેદા કરનાર સ્ત્રી પુરૂષોને કરવું પડતું ગદ્દાવૈતરૂ અને બાળકની યોગ્ય સંભાળ રાખવા જેટલી નવરાશનો અભાવ હોય તેવી આર્થિક સ્થિતિ.

માતાપિતાની માનસિક નાલાયકી.

૨૨. સુદ્રઢ, દીર્ઘાયુષી અને સારી સંતતિ કયા કયા નિયમો પાળવાથી પેદા થાય છે, અને બાળમરણનું મોટું પ્રમાણ હોવાનાં શાંશાં કારણો છે એ વિષેના જ્ઞાનનો અભાવ.

૨૩. માતાપિતા તરીકેની પોતાની જોખમદારી વિષે ભાન નહિ હોવું અને તેને પરિણામે રખાતી બેદરકારી.

માતાપિતાની હૃદયની નાલાયકી.

૨૪. પતિ પત્ની વચ્ચે વિશુદ્ધ પ્રેમનો અભાવ, અને અનેક કારણોસર પ્રજા પેદા કરવા તરફ અણગમો. તેવાં માત્ર શરીરનાંજ લગ્નોથી સંધાયલાં સ્ત્રી પુરૂષોથી થતી પ્રજા બહુધા અલ્પાયુષી નીવડે છે.

Gestative Influences or Causes એટલે કે ગર્ભાધાનથી આરંભીને બાળકનો જન્મ થતા સુધીના કાળમાં બનતાં કારણો.

૨૫. સ્ત્રી બહુ પરિશ્રમિત, રોગી, કમતાકાત કે ઉત્સાહ વગરની હોય તે વખતે તેને ગર્ભ રહેવો.

૨૬. એક બાળક ધાવણું હોય તેવામાં જો સ્ત્રી સગર્ભા થાય તો કાંતો ધાવતા બાળકને નુકશાન પહોંચે છે, અગર તો નવા રહેલા ગર્ભ (Fœtus)ને બરાબર પોષણ મળતું નથી.

૨૭. કેટલાક રોગોમાં, તેમજ કેટલાંક વ્યસનોના કેફમાં, તેમજ કેટલીક કામોત્તેજક દવાઓ અને વસાણાં કે ભસ્મોના ઉપયોગથી આવેલા ક્ષણિક આવેશમાં અન્ય રીતે ક્ષીણ અને નિઃસત્વ પુરૂષોને કોઇ કોઇ વાર સંભોગેચ્છા બહુ થઇ આવે છે, તેવે સમયે ઘટતી સાવધાનતા ન રાખવામાં આવે તો પરિણામે રોગી, વ્યસની, અને અલ્પાયુઃ પ્રજા જન્મે છે. In most cases conception is an accident and not a consumation devoutedly looked forward to; and therefore taking place not under ideal or hygienic conditions

૨૮. એક વખત ગર્ભ રહ્યા પછી તેવી સ્ત્રીએ પ્રસૂતા થતા સુધી પુરૂષસંગ કે વિષય વાસનાનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો જોઇએ અને તેના પતિએ તેવા નિયમના પાલનને અનુકૂળ થવું જોઇએ ને મદદ કરવી જોઇએ. તેમ નહિ થવાથી પ્રજા રોગી, અલ્પાયુ, અને દુર્ગુણી થાય છે.

૨૯. સગર્ભા સ્ત્રીને યોગ્ય પૌષ્ટિક ખોરાક નહિ મળવો. તેને બદલે તીખા તમતમા અને પચવામાં મુશ્કેલ તેવા જડ પદાર્થોનું સેવન; કંકાસ, ત્રાસ, કે ગજા ઉપરાંત વૈતરૂં; માટી, કોલસા–કોયલા, ચાક, ખડી, જેવા પદાર્થોનો સગર્ભાથી કરાતો ખાવામાં ઉપયોગ વગેરે.

૩૦. બીજા પ્રાણીઓનાં દુધ કરતાં સ્ત્રીના દુધમાં લોહ Iron નું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું હોય છે. તેથી કુદરતે એવી યોજના રાખી છે કે એક નીરોગ બાળકના શરીરમાં લોહ

Iron નું પ્રમાણ પુખ્ત માણસના શરીરમાંના લોહના પ્રમાણ કરતાંયે ઘણું વધારે હોવું જોઇએ કે જેથી તે અનાજનો ખોરાક ખાતું થાય ત્યાં સુધી તેને લોહની ખોટ પડે નહિ લોહ Ironનો આટલો ફાલતુ Extra જથ્થો તેને ગર્ભમાં માતા તરફથી મળે છે, યા મળવો જોઇએ અને તે માટે સગર્ભા સ્ત્રીને લોહ Iron જેમાં વધારે પ્રમાણમાં રહેલું હોય તેવી જાતના ખોરાકો પુરતા પ્રમાણમાં નથી મળતા તો ભાવિ સંતાન નિર્બળ, પિંડરોગી, અને અલ્પાયુ જન્મે છે

૩૧. અયોગ્ય ખાનપાન અને રહેણી કરણીથી તેમજ સગર્ભાવસ્થામાં વિષયવાસનાને સેવ્યા કરવાથી બાળકોનું અધુરા કાળે (એટલે ૪૧ અઠવાડીયા અથવા ૨૮૭ દિવસ પુરા થયા અગાઉ) જન્મવું આવા બાળકો નાજુક અને રોગના જલદી ભોગ થઇ પડે તેવા હોય છે.

જન્મ પછીનાં કારણો.

૩૨. સુવાવડ વખતની ભૂલો જેવી કે, પ્રસવની પીડા ઓછી કરવા, પ્રસવનો સ્વાભાવિક કાળ ટુંકો કરવા અને બીજા કારણોસર લેવાતા ઉપાયો સુવાવડી માતાના રક્ત અને ધાવણને દુષિત કરી બાળકની તંદુરસ્તીને બગાડે છે

૩૩. નાળ વહેલો કાપવાથી બાળકને બે ત્રણ ઔંસ લોહી માતા તરફથી ઓછું મળે છે તેમજ નાળને બન્ને તરફથી બરાબર બાંધ્યા વગર કાપવાથી કાંતો માતા અગર બાળકના શરીરમાંથી થોડું વધારે લોહી નકામું વહી જાય છે.

૩૪. સુયાણીના હાથ, પ્રસવ વખતે ઉપયોગમાં લેવાતી ચીજો, ઇત્યાદિ સ્વચ્છ અને જંતુરહીત ન હોય તો પ્રસૂતા અને તેનું બાળક ઝેરી (Septic) અસરને લીધે અનેક રોગોનાં ભોગ થઇ પડે છે.

૩૫ પ્રસૂતા નાજુક બાંધાની અને નાની વયની હોય, અને બાળક જરા મોટા કદનું હોય તો પ્રસવ વખતે માતાને કેટલીક જગાએ જખમ લાગે છે, યા ચામડી ચીરાય છે, તે વખતે ત્યાં પૂર્ણ સ્વચ્છતા અને સંભાળ ન રાખવામાં આવે, અગરતો ગર્ભાશયમાં કેટલોક બગાડનો ભાગ અણુધડ સુયાણીઓથી રહી જાય તો પ્રાસુતિક જ્વર (Puerperal Fever) માતાને લાગુ પડે છે, અને તેનું ધાવણ ધાવનાર બાળક પણ માંદુ પડે છે અગર તેનું ધાવણ બાળકને કદાચ ન ધવરાવવામાં આવે તોપણ માતાના કુદરતી ધાવણની બાળકને જે ખોટ પડે છે તેથી તેના શરીરમાં આરંભથીજ રોગના બીજ રોપાય છે .

૩૬ પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રી એકંદરે બહુ અશક્ત બની ગયેલી હોય છે, અને હરીફરી કે વ્યાયામ લેઇ શકતી નથી તેને સમજે ખૂબ ઘી નાખેલ શીરો પુરી કે લાપશી જેવો ભારે ખોરાક, તેમજ ચવાયા સિવાય એમને એમ ગળે ઉતરી જાય તેવો ઘી નાખેલી રાબડીનો ખોરાક ઘણોજ અયોગ્ય અને જઠરાગ્નિને બગાડી નાખનાર હોવા છતાં તેજ સુવાવડીને આપવાના રિવાજથી બાળકની તંદુરસ્તીને હાનિ પહોંચે છે

૩૭ સુવાવડીને ગંદામાં ગંદા કપડા, ફાટેલી ગોદડી, ઘુટેલો અને માંકડ ચાંચડ જેમાં વધારે થવાનો સંભવ હોય તેવો માંચો કે ખાટલો, અને પેશાબ કે દસ્ત માટે મોરી કે ખાળની યોગ્ય સગવડ વિનાનો, પ્રકાશ કે ચોકખી હવાના અભાવવાળો, ઘણીવાર અંધારાથી

ભરેલો, ઓરડો આપવામાં આવે છે, અને બાળક બફારા કે ઉકળાટથી તેમજ પ્ર ખોટને લીધે રડતું હોય ત્યારે અજ્ઞાન માબાપો તેને ધવરાવ ધવરાવ કરે છે તેથી પ્રસુતા તેમજ બાળક બન્નેનુ આરોગ્ય બગડે છે.

૩૮. બાળકનું ગળું સુકાઇ જશે અગર તે ભૂખે મરશે એમ સમજી જરૂર કરતાં વધારે ધવરાવ ધવરાવ કરવાથી બાળકની પાચનક્રિયા બગડી તેને શાન્ત, ગાઢ, અને પુરતી નિદ્રા આવતી નથી અને રડયા કરે છે જેને માટે ખરા ઉપાયો કરવાને બદલે (ઉત્પાદક કારણે દૂર કરવાને બદલે) માતાઓ અફીણવાળી " બાળગોળી " અને બીજી દવાઓ, અને ઘસા રનાં બાળકને આપવાની મૂર્ખાઇ ભરેલી ભૂલ કરે છે તેથી બાળકના આરોગ્યને થતી હાનિ

૩૯. બાળકને રમાડવા ખાતર, અગર તેને કેટલી બધી ઉંઘની જરૂર છે તે વિષેના અજ્ઞાનને લીધે, તેને રમાડ રમાડ કરવાથી, અથવા તેને તેડી તેડીને ફરવાથી તેની નિદ્રામાં ખલલ પહોંચવાથી બાળકમાં Nervous Restlessness બેચેની, પચનક્રિયાનો બિગાડ ઇત્યાદિ થાય છે.

૪૦. Teething દાંત ફુટવા. બાળકોના આરોગ્ય સંબંધીના કુદરતી નિયમોના ભંગથી બાળકને જ્યારે લીલા ઝાડા, ઉલટી, તાવ વગેરે થાય છે ત્યારે પોતાની ભૂલ શોધવાને બદલે માબાપો જવાબદારીનો સર્વ બોજો દાંત ફુટવાની ક્રિયા પર નાંખી દે છે. પરંતુ તેમને સમજાવવાની જરૂર છે કે " Teething is a purely physiological process and not a patholical or disease process and, therefore, under normal conditions should not be accompanied by any ailments. "—

J. H. Tilden. M. D.

દાંત ફુટવાની ક્રિયા તદ્દન સ્વાભાવિક અને કુદરતી હોવાથી તે વખતે બાળકને કોઇ પણ બેચેની થવી ન જોઇએ.

બાળકોના ખોરાક સંબંધીનાં પ્રકીર્ણ કારણો.

૪૧. બાળકોને પોતાની માતાનું ધાવણ ન મળવું.

૪૨. સ્તનધયા (ધાવ)નું અયોગ્ય ખાનપાન અને અયોગ્ય જીવન.

૪૩. બાળકની ઉંમર અને ધાવને સુવાવડ ગયાને થયેલી મુદત એ બે એક નહિ હોવાથી બાળકને તેની ધાવનું ધાવણ બરાબર માફક નહિ આવવાથી થતા રોગો.

૪૪. નીરોગી આયા કે ધાવ નહિ મેળવી શકનાર નમાયાં છોકરાં, તેમજ ધવરાવી ન શકે તેવી માતાનાં છોકરાંમાં બાળ મરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

૪૫. અનિયમીત રીતે અથવા હદ ઉપરાંત ધવરાવવું.

૪૬. જુદી જુદી ઉંમરે બાળકની જુદી જુદી જરૂરીયાતો ધાવણની મારફત પુરી ન પડવી. દાખલા તરીકે નવા જન્મેલા બાળકને ખાસ રેચક ગુણવાળું ધાવણ પોતાની જીંદગીના પહેલાં ત્રણ ચાર દિવસ જોઇએ છીએ. તેવું ધાવણ નવપ્રસુતાજ આપી શકે. બીજી ધાવને તેવું ધાવણ આવતું નથી. તેજ પ્રમાણે જુદે જુદે સમયે જુદી જુદી જરૂરીયાતો બાળકની હોય છે. તે સર્વ ઉત્તમ રીતે તો બાળકની નીરોગી માતાજ પુરી પાડી શકે.

૪૭. માતા કે ધાવ વગરનાં છોકરાંને ગાયનું કે ભેંસનું ચોકખું દુધ નહિ દુધમાં થતી નુકશાનકારક ભેળસેળ.

૪૮. સ્તનધયાની મારફત બાળકને મળતા ચરક સુશ્રુતે વર્ણવેલા "પારિગર્ભિત રોગો" (સગર્ભા થયેલ સ્ત્રીના ધાવણથી બાળકને થતા રોગો).

૪૯. કૃત્રિમ ખોરાકો ઉપર બાળકોને રાખવાથી ખેડવાં પડતાં જોખમો, અને થતાં નુકસાનો. જેમકે, બાળક દોઢ વર્ષનું થાય તે પહેલાં Starch 'સ્ટાર્ચ' પચાવનાર "ટાયેલીન" નામનું તત્ત્વ બાળકના થુંકમાં નહિ જેવું હોવાથી 'સ્ટાર્ચ' તે પચાવી શકતું નથી. આવી આવી સ્થિતિમાં લોટ ચોખામાંથી બનેલા ખોરાકો બાળકને આપવાથી તેને હાનિ થાય એ સ્પષ્ટ છે. તેવીજ રીતે ઘણી જાતનાં Condensed Milk માં દુધ બગડી ન જાય તે માટે, તથા તે વધારે મલાઇવાળું જણાય તે માટે, તેમાં દવા અને રંગ નાંખવામાં આવે છે તે બાળકની નાજુક પ્રકૃતિને ધીરે ધીરે, અણદીઠપણે, પણ અચૂક રીતે નુકશાન પહોચાડે છે. જુદી જુદી જાતના કૃત્રિમ ખોરાકોનાં આવી રીતે નુકશાનો, જે પ્રજાનો મોટો ભાગ જાણતો નથી તે વિસ્તારથી બતાવી શકાય.

૫૦. આઇસક્રીમ જેવી અતિ ઠંડી તેમજ બહુ ગરમ ગરમ પીવાની ચીજો બાળકની જઠર પર માઠી અસર કરે છે.

૫૧. જ્યાં સુધી ઉપર નીચે બન્ને જડબાંમાં ખોરાક ચાવવાની દાઢો બાળકને ન આવી હોય ત્યાં સુધી દુધ અને ફળોના રસ અગર બરાબર પાકીને ગળા ગયેલાં ફળોનો પોચો ગર્ભ કે માવો એ સિવાય બીજો ખોરાક તેને ન આપવો જોઇએ એવું કુદરતનું સ્પષ્ટ ફરમાન છે; તેનો અનાદર કરવાથી વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિઓ બાળકને થાય છે.

૫૨. ખાંડના વધુ ઉપયોગથી બાળકના દાંતને તથા હાડકાંને થતી હાનિ અને થતાં ગુમડાં, અગ્નિમાંદ્ય વગેરે રોગો.

૫૩. બાળગોળીથી, અનેક તરેહની બાળકોને માટે તૈયાર મળતી 'પેટંટ' દવાઓથી, અને 'વ્હાઇટ લેડ' આદિ ઝેરી ચીજોનાં મિશ્રણવાળાં પાઉડરો બાળકના મુખપર લગાડવાથી, થતાં ગંભીર નુકશાનો. " If a child has even a fairly good constitution and is well cared for, it will be next to impossible to kill it, provided no drugs are administered. " Dr. S. W. Dodds, M. A., M. D.

૫.૪ બાળકને અપાતો દુષિત ખોરાક જેમકે અસ્વચ્છ આંચળમાંથી, કે અસ્વચ્છ હાથે કાઢેલું દુધ; ગંદા રોગી લત્તાઓ કે મહોલ્લાઓમાં ઢાંક્યા વગર ઉઘાડું રાખેલું હવાથી દુષિત થયેલું દુધ; જાજરૂમાં, નર્કમાં, ક્ષયરોગીના બલગમે અને મુડદાં આદિ પર બેસીને ખરડાઇ આવેલી માખીઓનું બાળકના દુધ વગેરે ખોરાક પર બેસવું અને તેવા દુષિત ખોરાકનો બાળકના પેટમાં પ્રવેશ.

૫૫. આડા, પાપી, વ્યવહારથી ઉત્પન્ન થયેલાં ત્યજી દેવાયલાં બાળકો, તેમજ દુકાળીયા નિરાશ્રિત બાળકો સ્વાભાવિક રીતે નિર્બળ હોઇ તેમનામાં બાળમરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

૫૬. જે જ્ઞાતિઓમાં પહેરામણી બહુ આપવી પડે છે તે જ્ઞાતિઓમાં ગરીબ માબાપોને ત્યાં જન્મતી કન્યાઓ સરકારના સખત જાપતાને લીધે 'દુધપીતી' કે 'દુધપીતી' હવે થતી નથી તો પણ હજુ તેમને બહુધા એટલી બેદરકારીથી ઉછેરવામાં આવે છે કે તેમનામાં મરણ પ્રમાણ ઘણુંજ હોય છે.

૫૭. પુરતી સ્વચ્છતા કે હવાની અવરજવર (વેન્ટીલેશન) વગરનાં, તેમજ ભેજવાળાં ઘરોમાં બાળકોને ભોંય પર પથારી કરી સુવાડવાથી તેમને ગંભીર નુકશાન થાય છે. કારણ ઉપર કહ્યાં તેવાં સ્થળોએ જમીનની પાસે " કારબોનિક એસીડ ગૅસ " નામના ઝેરી વાયુનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે, તેમજ અસ્વચ્છતાને લીધે થનાર ચાંચડ અને રોગજનક જંતુઓ તથા હવામાં ઉડતાં ધૂળનાં રજકણો બહુ વધારે હોય છે જે સામાન્ય માણસને ખબર પણ ન પડે તેવી રીતે બાળકની તંદુરસ્તીને બગાડે છે.

૫૮. બાળકોને માથા પર ધપ્પો મારવાથી થતું ભારે નુકશાન. " Don't strike a child on the head. The brain is a great nervous reservoir where all the nerves centre, and a blow here may kill it outright or make it idiotic." Dr. E. B. Foote, M. D.

૫૯. કાન પર જોરથી લપડાક મારવાથી પણ ઘણુંજ નુકશાન થાય છે, કારણ કે ઘણી વાર તેથી કાનની અંદરનો પડદો તુટી જઇ બહેરાશ આવે છે એટલુંજ નહિ પણ બીજાં પણ ગંભીર નુકશાનો થવાનો સંભવ રહે છે.

૬૦. બાળકને સોટી તથા ચાબુકોનો માર ન મારવો કારણ સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓની ક્રિયા અને તેની અંદર ચાલતું રૂધિરાભિસરણ બગડી જાય છે.

૬૧. ભૂત, પ્રેત, ચોર, હાઉની વાતોથી નાના બાળકને બ્હીવરાવું જોઇએ નહિ. કારણ તેમ કરવાથી તાણનો રોગ, ગાંડપણ અને ક્વચિત મરણ પણ નિપજે છે.

૬૨. માબાપોની કેટલીક હાનિકારક રૂઢિઓ, જેવી કે, ઉંઘતા બાળકનું મોંઢું ઢાંકવું. આમ કરવાથી તેના પ્રશ્વાસમાં નિકળતી ઝેરી હવા ફરી ફરીને કેટલાક પ્રમાણમાં તેના શ્વાસમાં પાછી જઇને નુકશાન કરે છે. આવી બીજી પણ ઘણીક રૂઢિઓ છે જેનાં નુકશાનોનું વર્ણન અત્રે અનુક્રમણિકામાં થઇ શકે તેમ નથી.

૬૩. સગોત્રીઓ, પિત્રાઇઓ અને નજીકનાં સગાંના લગ્નથી પેદા થતી પ્રજામાં અંધાપો, બધિરત્વ, મગજની નબળાઇ, અને અન્ય શારીરિક માનસિક ખામીઓ બહુ પ્રમાણમાં હોય છે એવો આખી દુનિયાનો અનુભવ છે, અને વિદ્વાનોનું પણ તેમજ કહેવું છે.

૬૪. બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તે સંબંધી અતિ ગાઢ અજ્ઞાન માતાઓમાં હોવાથી તેઓ જે અનેક ભૂલો કરે છે તેનાથી તેમનાં બાળકોને થતું નુકશાન.

૬૫. ખોટા વહેમ, જેવા કે, કોગળીયું કે મહામારી, શિતળા વગેરે રોગોમાં સર્વે પ્રકારના ઉપાયો વર્જ્ય છે એવી વહેમી, હાનિકારક, માન્યતાને પરિણામે ઘણી વાર યોગ્ય અને વખતસરની સારવારના અભાવે નિપજતાં મરણો.

૬૬. ઘરડાં ડોસા ડોસીઓ અને રોગીઓની ભેગાં એકજ પથારીમાં બાળકને સુવારવાથી બાળકને ઘણી રીતે બહુ નુકશાન થાય છે.

૬૭. યુરોપિયન બાળકોની માફક આપણાં બાળકોને ગામબહારની, યા મોટા બાગમાં, અથવા નદી કે દરીયા કિનારે, ખુલ્લી હવામાં, ફરવા લેઇ જવામાં આવતાં નથી. તેમજ તેમને વિલાયતી બાળકોના જેટલી સ્વચ્છ હવા કે પ્રકાશ અને કપડાં ઘરમાં પણ બરાબર મળતાં નથી, તેથી થતી હાનિ.

૬૮. Anti Vaccination League નામની એક મહાન વિદ્વાન મંડળી સમગ્ર સભ્ય જગતમાં હાલમાં કામ કરી રહી છે, તેના જણાવવા પ્રમાણે 'વેક્સીનેશન' કે શીતળા કઢાવવાથી ઘણાંક બાળકોનું અકાળે નિષ્પ્રયોજન મરણ નિપજે છે, અગર તો તેમને રક્તપિત્ત, ક્ષયરોગ, સિફિલીસ જેવા ગંભીર રોગોનો ચેપ બીજાઓની પાસેથી વેક્સીનેશનની રસી મારફત લાગે છે. આ મતને મી. હરબર્ટ સ્પેન્સર, ડૉક્ટર સર આલ્ફ્રેડ રસેલ વૉલેસ આદિ અનેક જગવિખ્યાત, કલાભિજ્ઞ પુરૂષોના મતનો ટેકો છે. અર્થાત આ પણ એક જો કે હજુ વિવાદગ્રસ્ત છતાં નિષ્પક્ષપાત રીતે વિચારવા જેવી વાત છે.

૬૯. તીવ્ર રોગો જેવા કે સખ્ત તાવ, તાણ, આંચકી વગેરેના યોગ્ય ઉપચારના અભાવે બાળમરણનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.–

૭૦. અકસ્માતો, જેવા કે, બાળકનાં કપડાં સળગી ઉઠવાથી કે અન્ય રીતે તેનું દાઝવું, વાગવું, પડી જવું, ઉંઘતી માતાના પડખામાં સુતેલા બાળકનું ચગદાઇ જવું, સુતે સુતે ધવરાવતી માતાનું ઉંઘી જવું અને તેવી સ્થિતિમાં ધાવતા બાળકના મુખ અને નાક પર માતાનો સ્તન દબાવાથી નાનાં બાળકનું ગુંગળાઇ મરી જવું, વગેરે.

ઉપાયો,

બાળમરણ અટકાવવા યા ઓછાં કરવાના.

૭૧. "If half the thought and sentiment that are spent on the subject of death, were bestowed on the practical duty of strengthening, lengthening, and enobling life, we should be more fit to live worthily and die contentedly."—Horriet Martineau.

ઉપાય—ઉપર જણાવેલાં દરેકે દરેક કારણને દૂર કરવાના વ્યવહાર, કાર્યસાધક, Practical ઉપાયોનું વિવેચન બાપણ કે નિબંધમા થઇ શકે. ઉપાયો એવા વર્ણવવામાં આવે કે જે ગરીબ કે સાધારણ સ્થિતિનાં મબાપો પણ ધારે તો આચારમાં મુકી શકે.

૭૨. Propaganda બાળમરણ ઓછું કરવાનો 'પ્રોપેગેન્ડા' બરાબર રીતે કેમ કરવો તે સંબંધીની અગત્યની સુચનાઓ.

૭૩. ઉપસંહાર.

પૂર્વેના અને હાલના આપણા જીવન વિષે. અલ્પ વિચાર.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

આ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થયાને અગણિત વર્ષો થયાં છે. સૃષ્ટિના આરંભ કાળમા મનુષ્ય પશુ પક્ષી ને પ્રાણીનાં શરીર ઘણાં મોટાં ઉચાં અને બળવાન તથા દીર્ઘાયુષી હતાં એમ પૂર્વેના ઇતિહાસથી અને હાલમાં જમીન અને સમુદ્રના ખડકોમાંથી મળી આવતાં પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોનાં હાડપીંજર ઉપરથી ખાત્રી થાય છે. ચાલુ જમાનાનાં પશુ પક્ષી પ્રાણી અને મનુ-

ઓની તેમની સાથે સરખામણી કરતાં આસમાન જમીન જેટલો તફાવત આપણને માલુમ પડે છે. આમ થવાનું કારણ પુરાતન કાળમાં તેઓનું જીવન કુદરતી હતું અને હાલનું જીવન અકુદરતી છે એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી. આપણી રહેણી કરણી અને રીત ભાતમાં પણ ઘણો તફાવત પડી ગયો છે, આપણે પુરાતન કાળનાં શાસ્ત્રો તપાસી શું તો તેમાં તે સમયમાં મોટાં મોટાં વનો, ઉપવનો, જંગલો, નદીયો, નાળાં, સરોવરો, હતાં એમ જણાય છે; અને મનુષ્ય જાત અને પશુ પક્ષી ઇત્યાદિને માટે તે સમયમાં પુષ્કળ ફળ, ફુલ, ઘાસચારો, અને શુદ્ધ જળ ઠામે ઠામ મળી શકતું હતું. અનેક પર્વતો અને જંગલ કે વનનાં વૃક્ષોને લીધે શુદ્ધ હવા જ્યાં જોઇએ ત્યાં મળી શકતી હતી. વૃક્ષો અને પર્વતોના આકર્ષણને લીધે ચોમાસામાં વરસાદ પણ મુશળધાર વરસતો હતો. જેથી અનેક જાતના વેલા ને વેલીઓ અને ફલવાન વૃક્ષો લીલાં છમ ફળેલાં અને નેત્રને આનંદ આપે તેવાં દ્રષ્ટિગોચર થતાં હતાં. નદી, નાળાં, સરોવરો, અને તળાવો, વગેરે જળથી પૂર્ણ ભરેલાં રહેતાં હતાં. આ જગતનાં પ્રાણી અને વૃક્ષોના જીવનનો મુખ્ય આધાર નિર્મળ જલ, સૂર્યનો પ્રકાશ, ચોખ્ખી હવા, અને શુદ્ધ ખોરાક ઉપર રહેલો છે તે વસ્તુનો તે વખતે ટોટો નહોતો એટલે મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, અને પ્રાણીઓનાં શરીરો કદાવર, બળવાન, અને નીરોગી હોય એમાં જરા પણ સંશય નથી. મનુષ્ય જાતની વસતી અને લાલસા અત્યંત વધવાથી જંગલો, વનો, અને ઝાડીઓનો નાશ થઇ ગયો છે, ઢોરોને જાનવરોને ચરવાનાં ઘાસનાં બીડો ખેડાઇ ગયાં છે, અને તે જગોએ ગામો અને શહેરો વસેલાં છે. મોટાં ન્યુયૉર્ક જેવાં શહેરોમાં જ્યાં ઘણીજ વસતી વધી ગઇ છે ત્યાં રહેવાને જગા ન મળવાથી ૪૦–૪૫ મજલાનાં ભવ્ય મકાનો બાંધવામાં આવે છે તે સ્થળે નીચાં મકાનો માફક સૂર્યનો પ્રકાશ કે શુદ્ધ હવા કયાંથી મળે? આપણા દેશમાં મુંબાઇ શહેરના કેટલાક ઉંચા માળાઓમાં જઇ જોશો તો ત્યાં સૂર્યના પ્રકાશને બદલે અંધકાર જણાશે, અને શુદ્ધ હવાને બદલે ઉલટી ગંદી હવા આવતી હશે. મોજશોખના પદાર્થ અને ફેશન વધી ગયાં છે. હજારો એકર જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર થાય છે, સંખ્યાબંધ એકર જમીનમાં દ્રાક્ષ જેવાં ફળો વવાય છે અને તે ફળો મનુષ્યના કે જાનવરના ઉપયોગમા ખોરાકમાં ન આવતાં તેનો દારૂ બનાવવામાં ઉપયોગ થાય છે. અમેરિકામાં લાખો એકર જમીનમાં મકાઇ જેવા અનાજનું વાવેતર થાય છે અને તે અનાજથી ડુકરો અને બળદોને ઉછેરી પુષ્ટ કરવામાં આવે છે અને તેનો કતલખાનામાં માંસ કાઢવાના કામમાં ઉપયોગ થાય છે. આ પ્રમાણેની સ્થિતિને લીધે મનુષ્ય જાતને ખાવાને પેટપુર અનાજ, તેમ જાનવર કે પશુ પક્ષીને ચરવાને ઘાસ પાલો કે ફળ ફુલ પણ મળી શકતાં નથી. એટલુંજ નહિ પણ તેમને રહેવાની ગુફાઓ ઝાડી કે સ્થળો પણ રહ્યાં નથી. જંગલ ને ઝાડોનો નાશ થવાથી વરસાદ પણ બરાબર વરસતો નથી ને ચોખ્ખી હવા મળતી નથી. નહાવા ધોવાને પીવા માટે કુવા નદી અને તળાવનાં પાણી પણ ચોખ્ખાં મળવાં કઠીણ થઇ પડયાં છે. અનાજ અને ભાજીપાલો પણ મોંઘાં થઇ ગયાં છે. ગાયો ભેંશોનાં દુધ દહીં, છાશ, માખણ ઘી જેના ઉપર માણસ જાતના જીવનનો આધાર ગણાય છે તે ગામે ગામ ને શહેરે શહેર દુધના સંચા થવાથી દુધમાંથી મલાઇ કાઢી લેતાં બાકી રહેલું "સેપરેટ" "કેસીન" કરવામાં વપરાય છે, જેથી નિર્ભેળ દુધ, દહીં, છાશ કે માંખણ શોધ્યાં જડતાં નથી. ઘીની પણ ઘણી મોંઘવારી થઇ છે. આ બધાં કારણો ને અયોગ્ય ખાનપાન તથા વર્તનને લીધે ઘેરે ઘેર અનેક મનુષ્યો રોગથી પીડાતાં ને યુવાવસ્થામાં મરણ પામતાં નજરે પડે છે. અને પ્રાતઃકાળથી માંડી અગીયાર વાગનાં સુંધી

દરેક દવાખાના તરફ દવા લેવા સંખ્યાબંધ માણસો જેમ દેવમંદિરમાં દર્શન કરવા જતા હોય તેમ હાથમાં સીસા લઇ સંઘની માફક જતાં માલુમ પડે છે.

મારી બાલ્યાવસ્થામાં જ્યારે આપણા દેશમાં દવાખાનાં અને ડૉક્ટરોની સંખ્યા છેકજ જુજ હતી તે વખતે આટલા રોગ અને રોગીની સંખ્યા નજરે પડતી નહોતી. તે વખતે શરદઋતુમાં તાવ આવતા અને નાસ, લંઘન, કે જુલાબ જેવા ઉપાયથી એની મેળે તાવ જતા હતા. દીવાળીના તહેવારો ગયા પછી બેસતા વર્ષના દિવસે અન્યોઅન્ય મળવાનો ચાલ જે હાલ પણ પ્રચલિત છે, તેનું કારણ એજ કે શરદઋતુમાં બચ્યો તે બીજી શરદઋતુ બેસતા સુધી નિર્ભય થયો. બ્રાહ્મણ પણ આશીર્વાદમાં "**शतंजीवेचशरदं**" એટલે સો શરદઋતુ જીવ. વળી "**वैद्यानां शरदः माता**" વૈદ્યની માતા શરદઋતુ છે એમ કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ એજ કે શરદઋતુમાં લોકોને તાવ આવે ને વૈદ્યનો ધંધો ચાલે. હું બાળક હતો ત્યારે મને પણ બેત્રણ વર્ષે શરદઋતુમાં તાવ આવતો. મારા પિતા એક વૈદ્ય પાસે મારી સારવાર કરાવતા તે વૈદ્યરાજ આમોદર પાસે આંકલાવ ગામના હતા તેમનું નામ નરભેરામ હતું. તેઓ શાસ્ત્ર પ્રમાણે સારવાર કરતા. તેઓનો મત એ હતો કે:—

> " જબરો જ્વર દિન સાતસમ, ઔષધ લહે ન એક;
> ટાંકી તો લાગે નહિ, કોટિ કરો વિવેક.
> સમીરને દિન સાતની, દસ દિન પિત્તજ જાય;
> બાર દિવસ કફનાં ગએ, કરવો ક્વાથ ઉપાય. "

એટલે પૂર્વે જ્વરમાં લંઘન, જુલાબ, અને પાછળથી નાસ આદિ ઉપાય કરતા અને જ્વર પક્વ થયાની ઉપર લખેલી મર્યાદા થયા પછી બંધ કરવા દવા આપતા.

મારી અઢાર વર્ષની ઉમર થતાં સુધી મને બીજે ત્રીજે વર્ષે તાવ આવતો હતો અને સંવત ૧૯૨૮ માં દોઢ માસ તાવ આવ્યો હતો ને હું ઘણો અશક્ત થયો હતો. તે પછી મારૂં મન તાવ આવતો કેમ બંધ થાય તે તરફ દોરાયું હતું. અને મને મારી ભૂલ જણાવા લાગી કે રોગનું કારણ અત્યાહાર છે. પછી હું મિતાહાર કરવા લાગ્યો, વ્યાયામ અને ખુલ્લી હવાનો લાભ લેવા લાગ્યો, તથા પાંચ છ માસે ઋતુના ફેરફાર વખતે રેચક દવાથી મારાં આંતરડાં અને નળને મળ રહિત રાખતો. જો કે હું ત્રીસ વરસથી વૈદકનું કામ કરૂં છું છતાં મોટે ભાગે હું પોતે દવા લેતો નથી. સંવત ૧૯૨૮ પછી મેં પાંચ કે સાત દિવસની પણ માંદગી ભોગવી નથી, અને મારી ચોસઠ વર્ષની વય થયા છતાં હું નીરોગી અને સશક્ત છું. આઠ નવ વરસથી મેં "**નેચરોપથી**" વૈદકનો અનુભવ કરવા માંડયો છે અને તેમાં જણાતા ફાયદા ધન્વંતરિ માસિકમાં હું વખતો વખત લખતો ગયો છું, અને તેવા પ્રયોગોનો હજુ પણ અનુભવ કરૂં છું. દવાઓથી રોગનો નાશ કરવો કે રોગો અટકાવવા એ અધમમાં અધમ માર્ગ છે તેથી જીવનબળ ઘટે છે અને રોગના હુમલા વારંવાર તેના તેજ રૂપે કે અન્ય રૂપે શરીર પર થાય છે. માટે દવાઓ ઉપર આધાર ન રાખતાં કુદરતના આરોગ્યને લગતા નિયમો પાળવાની વિનંતી કરી આટલેથી હાલમાં મારી કલમને અટકાવું છું.

श्रीकालज्ञानम्.

[અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ઠ ૨૧૬.]

(સંગ્રાહકઃ પંડિત ભોળાનાથ શર્મા.)

मरिचं पिप्पली चैव सुंठी कायफलं तथा ॥

एतेषां दीयते नासः कफज्वर विनाशनः ॥ ७९ ॥

અર્થઃ—કાળાં મરી, ગઠોડા, સુંઠ, કાયફળ, એટલાં ઔષધોનો નાસ આપવાથી કફ-જ્વર વિનાશ પામે છે.

વિવેચનઃ—ઔષધોઓને એક માટીની માટલીમાં નાંખી તે માટલી લગભગ પોણા ભાગની જળથી ભરી કહાડવી. પશ્ચાત્ તેને ખૂબ અગ્નિ ઉપર તપાવવી કે અંદરના ભાગમાં રહેલું જળ ઉકળી જાય. ઉકળતી વખતે જળ ઉપર ઢાંકણી ઢાંકી રાખવી. ઉકળી રહ્યા પછી નીચે ઉતારી ઢાંકણી ઉતારી લઇ માટલીની વરાળ શરીર ઉપર લેવી. વરાળ લેતી વખતે આજુ બાજુ શરીર ઉપર પીછોડીઓ એક બે સામટી ઓઢવી. જ્યારે પસીનાથી શરીર ખૂબ રેલાવાળું થાય ત્યારે ઓઢેલા પછેડા કહાડી નાખી શરીરને લુંછી નાખી સુઇ જવું અને ઉપર ગોદડી ઓઢવી ને આશરે અર્ધો કલાક સુઇ જવું. આમ કરવાથી શરીરમાં રહેલો રોગ પસીનાદ્વારા નિકળી જાય છે. આ પણ એક ઉષ્ણ જળ બાષ્પસ્નાન છે. આ પ્રકારના પ્રયોગો અનુભવી વૈદ્યો કરાવે છે, જેથી સર્વ પ્રકારના જ્વરો નાશ પામે છે. તેમાં પણ કાળજ્ઞાન કહે છે કે કફજ્વર માટે આ ખાસ ઉપાય છે. ॥૭૯॥

कफवात पित्तवात सन्निपातश्च कामलः

मधूकसार नस्येन श्लेष्म दोषादि नश्यति ॥ ८० ॥

અર્થઃ—કફજ્વર હોય અથવા વાતજ્વર હોય અથવા પિત્તવાતજ્વર હોય કે સન્નિપાત જ્વર હોય અગર ચાહે તે જ્વર હોય પણ જેઠીમધના કાષ્ટનો ભૂકો કરી તેનો ઉપર પ્રમાણે નાસ આપવાથી સર્વ પ્રકારના જ્વર વિનાશ પામે છે. ૮૦.

तिल तैलेन यो देही गात्राभ्यंगं करोतियः

तस्य विनश्यते स्पष्टं विषं स्थावरजंगमं ॥ ८१ ॥

અર્થઃ—જો દર્દીને સ્થાવર અગર જંગમ હરકોઇ પ્રકારનું વિષ શરીરે વ્યાધિ રૂપ પરિણમ્યું હોય તો તલના તેલવડે અભ્યંગ સ્નાન અર્થાત્ ઉષ્ણ જળ સાથે ખૂબ માલિસ પૂર્વકનું સ્નાન કરવાથી તે વિષ વિલય પામે છે. ૮૧.

अंकुश मूल पानेन वेदना वात हारिणी ।

विषं निर्विषतांयाति कष्टं याति रसातलं ॥ ८२ ॥

અર્થઃ—અંકોલ નામનું ઝાડ થાય છે;તેનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને દરરોજ પીવરાવવાથી વાતજનિત પીડા વિનાશ પામે છે અને સર્વ પ્રકારનું વિષ નિર્વિષતાને પ્રાપ્ત થાય છે. વિષ અને વાત રોગનું કષ્ટ રસાતળમાં ચાલ્યું જાય છે અર્થાત્ રોગીને આરામ થાય છે. ૮૨.

वमनं कफ नाशाय वात नाशाय मर्दनम्

स्नानं पित्त विनाशाय ज्वर नाशाय लंघनम् ॥८३॥

અર્થ અને વિવેચન.—કફનાં તમામ દર્દો જેવાં કે ઉધરસ-સળેખમ-ક્ષય આદિક ઉત્પન્ન થયાં હોય તો તે સર્વેના માટે સરલમાં સરળ ઉપાય વમન-ઉલટી છે. આ માટે ગજ-કરણી ક્રિયા જે યોગમાં જણાવેલી છે તે ઘણી ઉપયોગી અથવા ઉષ્ણ જળ સાથે મીઠું તથા સુંઠ નાખીને પણ ઉલટી કરવામાં આવે છે. તેમજ વાયુનાં તમામ દરદોમા સરલમાં સરલ ઉપાય શરીરનું મર્દન છે. સુંઠી અગર નારાયણ તૈલાદિક લઇને શરીરે ખૂબ મર્દન કરવું. પિત્તના તમામ રોગો માટે ઉષ્ણ જળવડે અથવા તો પથ્ય આવે તો શીતળ જળનું સ્નાન કહેલું છે. અને સર્વ પ્રકારના જ્વરો માટે લંઘન-ઉપવાસ એ સર્વોત્તમ ઉપાય છે.॥૮૩॥

હવે દરદોનાં આદાન અને નિદાન બતાવે છે.

न वाते न विना पीडा न छर्दि रसवर्जिता ।

न पित्ते न विना दाहो न मृत्युः श्लेष्म वर्जितः ॥ ८४ ॥

અર્થ અને વિવેચન:—વાયુ વિના અંગમાં પીડા થતી નથી. રસવિકાર વિના અંગમાં છર્દી થતી નથી. પિત્તરોગ વિના શરીરમા દાહ-અંદારો-થતો નથી. અને શ્લેષ્મ-એટલે કફરોગના બિગાડ વિના મૃત્યુ પ્રાપ્ત થતું નથી. ॥ ८४ ॥

નેત્રપરીક્ષા.

वातरुक्षाऽशिता दृष्टिः रक्ता पीता च पित्तला

श्लेष्माणि सजला चैव हरिद्राभा ज्वरोद्गमे ॥८५॥

અર્થ—વાયુ રોગવાળાની દૃષ્ટિ શુષ્ક, તથા ગરમ રહે છે. પિત્તરોગમાં લાલ અને પીળી રહે છે. કફ રોગવાળાની નજર જળ ભરેલી રહે છે, અને પ્રાયઃ જ્વરના આગમન સમયે હળદરના જેવા રંગવાળી રહે છે. ૮૫ ॥

अत्युष्णं हरति बलं अतिशीतं मारुत प्रकोप मुपयाति ॥

अति लवणम चक्षुष्यं—निःस्नेहं दुर्ज्वरं भवति ॥ ८६ ॥

અર્થ:—ભોજન વિચાર-અતિ ગરમ ભોજન જે માણસોને જમવાની ટેવ પડી જાય છે તેઓને પરિણામે ઝટિતિ બલક્ષીણ થઇ જાય છે. અતિ શીતય વાયુના પ્રકોપવાળુ થાય છે. અર્થાત્ અતિ ઠંડુ ભોજન વાતરોગ ઉત્પન્ન કરે છે. અતિક્ષાર પદાર્થોનું સેવન કરવાથી ચક્ષુને ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. અને જેનું સત્વ ઉડી ગયુ છે એવું ભોજન જમનારને નાના પ્રકારના જ્વરો ઉત્પન્ન કરે છે.

पीडा शोषो पवन जनितो पैत्तिके ताप मूर्छा

कंडूषा स्तै कफ परिभवे द्वापरूपोमलश्च

हिक्का छर्दिदढ मिथुन तो वात पित्त स्यन्यूनं

तृषप्रस्वेदा रुचिरनिलगः श्लेष्मणसंगरूपात् ॥ ८७ ॥

અર્થ—પવન જનિત રોગોમાં પીડા અને શોષ થાય છે. પિત્ત રોગના વિકારમાં તાપ

અને મૂર્છા ઉત્પન્ન થાય છે. કફ રોગમાં મલ મંચય થાય છે અને દાહ પણ થાય છે અ
તિવ મિથુન ભાવ થવાથી વીર્યક્ષય થઇ શરીરમાં રહેલા યોગ્ય વ્યવસ્થાવાળા પિત્તમાં એ
લાયક વાતમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે. તૃષા અને પ્રસ્વેદ અરૂચિ એ ત્રણ લક્ષણો કફ રોગમાં
ઉત્પન્ન થાય છે. ॥ ८७ ॥

याम मध्येन भोक्तव्यं याम युग्मं न लंघयेत्

याम मध्ये रसोत्पत्तिः याम युग्मेबलक्षय. ॥ ८८ ॥

અર્થ—પ્રથમ પ્રહરના મધ્ય ભાગમાં જમવું નહી તેમજ બે પ્રહર વહી ગયા પછી પણ જમવું નહી. પ્રથમ પ્રહરના મધ્ય ભાગમાં જમનાર લોકોને રસરોગો ઉત્પન્ન થાય છે અને બે પ્રહર વહી ગયા પછી જમનારના બળનો ક્ષય થાય છે ॥ ८८ ॥

तृषितै नं च भुंजीत क्षुधित न जलं पिबेत् ॥

तृषितस्य भवेद्गुल्मः क्षुधितस्य भगन्दरः ॥ ८९ ॥

અર્થ—તૃષાતુર માણસે અન્ન જમવું નહીં. તેમજ ક્ષુધાવંતે પુરૂષે જળ પીવું નહીં તૃષાવંત પુરૂષે જળપાન કરવું જોઇએ. ક્ષુધાતુર માણસે અન્ન જમવું જોઇએ. આમ છતાં તૃષાવંત જો અન્ન જમે છે તો તેને ગુલ્મ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે અને ક્ષુધાવંત જેલ- ળપાન કરે છે તો તેને ભગંદર રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. ॥ ८९ ॥

पित्तं पंगुः कफः पंगुः पंगवो मल धातवः

वायुना यत्र नीयंते तत्र गच्छन्ति मेघवत् ॥ ९० ॥

અર્થ—પિત્તરોગ પાંગળા માનવ સમાન નિર્બળ છે. કફ રોગ પાંગળા સમાન નિર્બળ છે તેમજ મળ અને ધાતુઓના રોગો પણ નિર્બળ છે. વાત પ્રકોપ જે તરફ અર્થાત્ જ્યાં સાધ્યભાવ તરફ ચાલ્યો જાય તે તરફ સર્વે ઉપરના પિત્ત-કફ અને ધાતુઓના રોગો ચાલ્યા જાય છે જેમ વાયુ પાછળ મેઘ ચાલ્યા જાય છે ॥ ९० ॥

देशकाल वयो वह्नि सात्म्यं प्रकृति भेषजं

देह सत्त्वबल व्याधीन् दृष्ट्वा कर्म समाचरेत् ॥ ९१ ॥

અર્થ—દેશ-કાળ-ઉંમર-અગ્નિબળ-શરીરની સામ્યતા અર્થાત્ યોગ્યતા પ્રકૃતિ-કે જે- દેહ-ઔષધની સત્યતા-રોગ આટલા તત્વોની બરોબર ઓળખાણ લઇને ઔષધોપચાર કરવ

ઔષધોપચાર કેટલું કામ કરી શકે છે?

चिकित्सितं रोग विनाशनार्थम्

चिकित्सितं धर्म विवर्धनार्थम्

चिकित्सितं चो भय लोक हेतुकम्

चिकित्सितान्नास्ति तपः परं च ॥ ९२ ॥

અર્થ—ઔષધોપચાર રોગ નિવારણ માટે છે. ઔષધોપચાર ધર્મની વૃદ્ધિ કરનાર છે ઔષધોપચાર આ અને પર એમ બને લોકના સુખના સાધનરૂપ છે. ઔષધોપચાર જેવું કે પુણ્યમય તપ નથી ॥ ९२ ॥

વિવેચન—આરોગ્ય એ સર્વે સુખનંત્રનું મહાન સત્ર છે. જ્યારે નીરોગ દશા હશે ત્યારે ... શક્ય છે માટે ...

રોગ્ય ધર્મવૃદ્ધિનું સાધન છે. અને આરોગ્યનું મૂળ ઔષધોપચાર છે. જ્યારે ઔષધોપચારથી શરીરને નીરોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે માનવલોકનું અને પરલોકનુ સુખનુ સાધન સાધી શકાય છે. રોગપ્રતંજનથી શારીરિક કાઇ પણ ધર્મકાર્ય બની શકતું નથી. અતઃ ઔષધોપચાર કરી સ્વતઃ નીરોગતા પ્રાપ્ત કરી અન્યને આરોગ્ય અર્પવું એના જેવુ બીજું કોઇ ઉત્તમ તપઃ નથી કારણ કે

शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्

નીરોગ શરીરજ પ્રથમજ ધર્મનું સાધન છે. એમ આપ્તો કહે છે ॥ ૯૨ ॥

ચિકિત્સા શું શું કરી શકે છે.

क्वचिद्धर्मः क्वचिदर्थलाभ

क्वचिद्धकामःक्वचिदेवमित्रं

क्वचिद्यशः साकुरुतेचिकित्सा

क्वचिसदाभ्यास विशारदाव ॥ ९३ ॥

અર્થ—ઔષધોપચાર કોઇ વખત ધર્મની પ્રાપ્તિ કરી આપે છે, કોઇ વખત દ્રવ્યનો લાભ આપે છે, કોઇ વખત મનની શ્રેષ્ઠ કામનાઓ પૂર્ણ કરે છે, કોઈ વખત મિત્રનુ કામ સારે છે. કોઇ વખત નિર્મળ યશ આપે છે અને કોઈ વખત વિદ્યાભ્યાસાદિક સદાભ્યાસ કરવાની શક્તિ આપે છે. અર્થાત્ કે જો કોઇ ધર્મકાર્યમાં પ્રવૃત્ત થયેલ જન માંદગીમા પડેલો હોય છે તો તેને નીરોગ બનાવી તેની પ્રવૃત્તિમા સ્થિર કરી આપે છે. એમજ વૈદ્યના જીવનને પરોપકારી દેવ સમાન બનાવે છે. ॥ ૯૩ ॥

मुख वो जायते शोफः स्त्रीणां पुंसां च पादतः

असाध्यौद्वा विमौक्षियौ तयो. पुण्यं निवर्त्तक ॥९४॥

અર્થ—રોગી અવસ્થામા જ્યારે સ્ત્રીજાતિને મુખ ઉપર સોજા ચડી આવે એમજ પુરુષના પગના ઘૂંટણે સોજો ચડી આવે. આ બે લક્ષણો અસાધ્યતા જણાવી આપે છે. એઓને ઔષધોપચાર ચાલતા સુધી લાગુ પડતા નથી તેમના દર્દનું નિવારણ તો માત્ર પુણ્ય સાધનજ છે. ॥ ૯૪ ॥

देवं चान्नं क्षुधार्ताय.तृषार्ताय तथा जलं

औषधं रोग क्रान्ताय धर्मैवश्च सनातनः ॥ ९५ ॥

અર્થ—ક્ષુધાથી પીડિત પ્રાણીને અન્ન આપવું, તથા તૃષાથી પીડિત પ્રાણીને પાણી પાવું, રોગથી પીડિત પ્રાણીને ઔષધ આપવું. પરમાત્માએ પ્રેરિત આજ આપણો પરમ શ્રેયસ્કર પવિત્ર ધર્મ છે.

વરસોડા, જેઠ કૃષ્ણ ૬-૧૯૭૩

જર્મની પોતાનું સૈન્ય કેમ લઇ જાય છે?—જર્મનીમાંથી સૈન્ય લડાઇની જગ્યાએ લઇ જનારી આગગાડીઓ બહુજ ઉચ્ચ પ્રકારની હોય છે. કવચિત્ કવચિત્ તો તેને એંસી ડબ્બા જોડવામાં આવે છે, જે ખેંચવા સારૂ તેને સાત સાત મોટાં એન્જીનો જોડવામાં આવ્યા હોય છે. એક આગગાડીમા એકેક સપાટે સોળ હજાર માણસો લઇ જઇ શકાય છે, અને પ્રત્યેક ડબ્બાની લંબાઇ સાધારણ રીતે ૪૦ ફીટ ગણીએ, તો પણ આગગાડીની એકંદર લંબાઈ બે માઇલની થાય '

જાણવા લાયક ટુંક નોંધ.

(સંગ્રાહકઃ રા. રા. મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી, મુંબાઇ.)

—ઇંગ્લાંડે સેંકડે ૮૨ લડાઇઓમાં જય મેળવ્યો છે !

—લડાઇ પૂર્વે લંડનની લોકસંખ્યા દર સાલ ૭૦૦૦૦ વધતી હતી.

—લડાઇ પૂર્વે ખુદ ગ્રીસ દેશ કરતાં તુર્કસ્થાનમાં ગ્રીકો વધુ હતા.

—યૂરોપમાં સૌથી વધુ ખૂન ઇટાલીમાં; અને આપઘાતો રશિયામાં થાય છે.

—લંગડાં માણસોમાંથી સેંકડે એંશી ડાબે પગે લંગડાં હોય છે.

—યરોપમાં ખ્રીસ્તોફર કોલંબસના હાથની સહીની કીંમત ૮૦૦૦ રૂપિઆ આવે છે.

—જાપાનની દરેક નિશાળમા ઇંગ્રેજી ભાષાનું શિક્ષણ ફરજીઆત છે.

—હાલ સૂર્યનો જેટલો પ્રકાશ પડે છે તેટલો પડવાને ૬૮૦૦૦૦ પૂર્ણ ચંદ્ર એકત્ર થવા જોઇએ !

—(લડાઇની હાનિ બાદ કરીએ તો) હાલની વૃદ્ધિ પ્રમાણે ૨૬૦ વર્ષમાં પૃથ્વીની લોક સંખ્યા હાલના કરતાં બમણી થશે.

—ટેલીફોનના તારોના સાનિધ્યથી વીજળી પડવાનો ભય કમી થાય છે.

—લડાઇ પૂર્વે હથિયારો કરતાં સ્ટીલપેનો બનાવવામાં પોલાદ વધુ ખપતું !

—હાલમાં ઇંગ્રેજી ભાષા ૧૨ કરોડ ૫૦ લાખ માણસ બોલે છે, અને ચીની ૪૦ કરોડ.

—ધૂમકેતુની ઉષ્ણતા લાલ સુર્ખ તપાવેલા લોખંડ કરતાં બે હજાર ગણી વધુ હોય છે.

—લંડનની ૨૫ શાળાઓમાંના ૮૦૦૦ છોકરાઓના ડોળા તપાસતાં તેમાં કેવળ સેંકડે ચાળીસની દષ્ટિ નિર્દોશ માલૂમ પડે છે.

—જાયફળનું સૌથી જૂનું ઝાડ એટના પર્વતની તળેટીમાં છે. તેનો ઘેરાવો ૨૧૩ ફુટનો હોઇ તે ૨૦૦૦ વર્ષનું જૂનું કહેવાય છે.

—ઇ. સ. ૧૭૯૧—૧૮૧૭ સુધીમાં ફ્રેંચ સરકારે એકંદર ૪૫૫૬૦૦૦ માણસ લશ્કરમાં રાખ્યું હતું; પણ તેમાંથી પોણો ભાગ લડાઇમાં માર્યું ગયું.

—ગુગિનીમાં એક એવું ઝેરી પક્ષી છે કે જેનો ડંખ લાગતાં પ્રથમ આખા શરીરમાં કળતર થાય છે, પછી આંખો જાય છે, પછી વાચા જાય છે, પછી ભાન જાય છે, અને ત્યારબાદ ઓંકડી આવી, પછી પ્રાણ જાય છે.

મીસ મેરીયા ફોસ્ટર નામની એક કુમારિકા મરણ પામી છે જેણે પોતાની ૧૦૧ વર્ષની ઉમરમાં ૭ રાજાઓનાં રાજ્ય જોયાં હતાં. તે વીસ વર્ષની હોતાં એક સૈનિકપર તેનો પ્રેમ બંધાયો હતો, પરંતુ કમનસીબે ઉલટપક્ષે તે સૈનિકના એક બંધુનો તેના પર પ્રેમ જામ્યો હતો! આથી તે વખતના રિવાજને અનુસરી આ કુમારિકાનો પ્રેમ જીતવા બેઉ સ્પર્ધી બાંધવોમાં દ્વંદ્વ યુદ્ધ થયું જેમાં એ બાઇનો પ્રેમી મરણ પામ્યો. આથી પોતાના શુદ્ધ પ્રેમની સાબીતી તરીકે તે આજન્મ કુંવારીજ રહી હતી! બાઇ પ્રીત્યર્થે થયેલું આ દ્વંદ્વ યુદ્ધ પણ ઇંગ્લાંડમાં છેવટનું હતું!

વૈદ્યક નોટ્સ.

(લેખક. રા. રા. મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી.)

કબજીયાત કેમ દૂર કરવી ?

કબજીયાતવાળા માણસે પોતાના આહાર સબંધી વિચાર રાખવો જોઇએ. આંતરડાંનાં સ્નાયુઓને સકોચાવાને વાસ્તે કાંઇ ચીજ એવી હોવી જોઇએ કે જેની ઉપર તે સંકોચાઈ શકે, અને તેથી માણસે શાક ભાજી, ફલ રોટલી, આદુ એવી ચીજો ખાવી જોઇએ કે જે રેસાવાળો પદાર્થ બાકી રાખે અને આંતરડાંમાંના મળનું કદ વધારી શકે. વળી નિયમિત વ્યાયામની, પુષ્કળ હવાનો શ્વાસ લેવાની, પુષ્કળ પાણી પીવાની—ખાસ કરીને જેનાં હૃદય અને મૂત્રાશય મજબુત હોય તેણે સવારના પ્હોરમાં એક ગ્લાસ ટાડું પાણી પીવાની—પણ જરૂર છે.

સારાંશ કે દવાઓ કાયમ લેવી એ બહુ હાનિકારક છે. દરેક માણસ કેટલીકવાર કબજીયાતથી પીડાતો હોય છે. એનાં અનેક કારણો હોય છે પણ તે દૂર કરવા સારૂ ઘરના વૈદ્યનો 'જુલાબ લે, અને તે કારણે સામાયિક સ્વસ્થતા જણાય, તો પણ ખરી રીતે તો કેટલેક દરજ્જે પ્રથમ કરતાં ખરાબ સ્થિતિમાં આપણાં આંતરડાંને આણી મેલે છે. અલબત્ત, કેટલીક વખતે સારક દવાનો ઉપયોગ નિયમિત આણવા થોડાક સમય સુધી કરવો પડે છે ખરો, પરંતુ તે વૈદ્યની સલાહથીજ કરવો જોઇએ. ખાવા પીવાની નિયમિતતા, સારી હવા વાળા ઓરડામાં પૂરતી—પણ વધારે નહિ—ઉંઘ, નિયમિત શૈાચ સારૂ જવું, ચિંતની સ્વસ્થતા, અને સારક દવાઓનો નિષેધ કબજીયાતના ઘણાખરા કેસ સુધારશે. જો આટલું છતાંએ કબજીયાત દૂર ન થાય, અને દરદ લાંબા વખતનું થતું જાય તો વૈદકીય સલાહ લેવી. એટલું ધ્યાન રાખવું કે મનની સ્થિતિની અસર પણ આંતરડાં પર થયા વિના રહેતી નથી.

આપણા શરીરમાંનું એક ચમત્કારિક ઓજાર !

આપણા શરીરમાં આંખ એક અતિ ચમત્કારિક ચીજ છે. તેનો વ્યાસ એક ઇંચ કરતાં પણ ઓછો છે ખરો, પરંતુ જુવાનીઆને તંદુરસ્તીમાં જ્યારે તે સારી સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે થોડાક ઇંચથી તે માઇલો સુધી લાંબે તે જોઇ શકે છે અને એક ઇંચના પાચસોમા ભાગની ચીજને પણ પારખી શકે છે. વાંચનના આ જમાનામાં તેને ઘણું કામ કરવું પડે છે, અને તેથી તેની શક્તિ ઓછી થઇ ગઇ છે, એજ કારણ છે કે જેથી વગર ભણેલાઓની આંખો વધુ સારી જણાય છે. આંખના પુષ્કળ કામને લીધે વાંચનના શોખીન માણસને થતો માથાનો દુખાવો પણ તેમને થતો નથી.

મનુષ્યના જબરદસ્ત દુશ્મનો.

જંતુઓ માણસજાતિના મહા દુશ્મનો છે. તેઓ રોગના ચેપની ટપાલ માત્રજ નથી, પરંતુ મનુષ્યના આહાર સારૂ નિર્માણ થયેલા ખોરાકની ચીજોને પણ બહુ નુકશાન પ્હોંચાડે છે. તીડ પાકને કેટલું નુકશાન કરે છે તે જાણીતું છે. ઈ. સ. ૧૮૮૯ માં તીડોના બે હજાર માઇલ લાંબા એક ટોળાએ રાતો સમુદ્ર પસાર કર્યો હતો ! જ્યારે તીડનું ટોળું પસાર થતું હોય છે ત્યારે પાંતરાંની હરિત તેટલા વિસ્તારમાંથી છેક નાબુદ થયેલીજ સમજવી. કહેવાય છે કે યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સને દર વર્ષે એક કરોડ સીતેર લાખ પૌંડનું નુકસાન આવાં જુદી જુદી જાતનાં જંતુઓથી થાય છે.

આ વિષયમાં પ્રખ્યાત પ્રૉ. સી. એ. હલૅંડ પોતાના Insects and Man નામના પુસ્તકની શરૂઆતમાં લખે છે કેઃ–" સદ્‌ભાગ્યે જંતુઓ એકબીજાને પરસ્પર મારી ખાય છે, નહિ તો આપણી મનુષ્ય જાતિ પાંચ છ વર્ષમાં નાબૂદ થઇ જાય."

[મચ્છર] સૌથી પ્રથમ તો મનુષ્ય જાતિનો કટ્ટો દુશ્મન મચ્છર છે, કે જે મેલેરીયા, પીળો તાવ, વગેરેનાં જંતુઓ મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ કરે છે. ઘણા સારા લત્તાઓ આથી મનુષ્ય વસવાટને માટે છેક નકામા થઇ પડે છે! પશ્ચિમ આફ્રીકા અને હિંદના કેટલાક ભાગો તો આખાને આખા આ કારણ નકામા થયા છે. વધુ કમનસીબી તો એ છે કે તે મચ્છરો ફલદ્રુપ સુપીક, અને ઉત્તમ જમીન-કે જે મનુષ્યને સૌથી, વધુ ઉપયોગી છે ત્યાં-વસવાટ કરી રહે છે. એન્સાઇક્લોપીડીયા બ્રીટાનિકામાં ક્રેટોન નામનો લેખક જણાવે છે કેઃ "મૅલેરીયાએ દુનિયાની મનુષ્ય વસ્તીના મરણનો અર્ધો ભાગ પોતાને ખાતે ઉધરાવ્યો હશે." એજ કારણે ઇ. સ. ૧૯૦૦ માં ૫૦ લાખ એકર જમીન ઇટલીમાં વગર ખેડેલી રહી હતી. કૅપેના શહેરનું 'ખાલી થઇ જવું ઘણુંખરૂં સુલ્લા અને મેરીયસના સૈનિકો સાથે દાખલ થયેલા મેલેરીયાના મચ્છરોનેજ આભારી હતું. પ્રાચીન ગ્રીકોને પણ તેણે ઓછા સતાવ્યા નથી. હિંદના ઘણા ભાગોમાં ચોમાસાં પછી ભીનાશને લીધે આ ઝેરી મચ્છરો ઉત્પન્ન થઇ પોતાનું કામ જારી કરી દે છે, અને મુંબઇના શાંતાક્રુઝ, ઘાટકુપર આદિ પરાંઓ કે જે સાધારણ રીતે ઉત્તમ હવા પાણીવાળાં મનાય છે તે ચોમાસાના પાછલા ભાગમાં ખાલી થઇ જાય છે. વગર શકે એ પૂરવાર થયું છે કે મચ્છરોથીજ મેલેરીયાનો ઝેરી તાવ એક મનુષ્યના શરીરમાંથી બીજાના શરીરમાં પ્રવેશે છે, અને તે સિવાય એ તાવના ફેલાવાનું બીજું કશું કારણ નથી.

આપણામાં તુલસી તથા કુંવારપટ્ઠો મચ્છરને દૂર કરવાના કામમાં વપરાય છે. એક ઇંગ્રેજ જણાવે છે કે દીવેલીનું થડ પણ મચ્છરને દૂર રાખે છે. 'યુકેલીપ્ટસ' નામનું ઝાડ પણ મેલેરીયાના મચ્છરને દૂર કરવામાં બહુ ઉપયોગી છે.

[માખી.] આપણા ઘરમાં મીઠાઇ આદિ ખાઇને પુષ્ટ થયેલી માખીઓ પણ કાંઇ ઓછી હાનિકર નથી. તે ટાઇફૉઇડ નામના અતિ વિપરીત તાવ તથા બીજા અનેક દરદોની પોસ્ટ-ઑફીસ છે! જેની દંબપ્તી આવી હોય તેનાપર બેસી, આ ખોરાકની જણસો પર બેસી તે દ્વારા, એ દુષ્ટ નાનું પ્રાણી પોતાના ચેપની ડીલીવરી આપે છે! એક તંદુરસ્ત અને ચપળ માખીના શરીરની આસપાસ કેટલા 'બૅક્ટિરીયા' ઘસડાય છે તેના જુદા જુદા અંદાજો કરવામાં આવ્યા છે. ઇસ્ટન અને મેસન સૂક્ષ્મ અવલોકન પછી જણાવે છે કે આવા બૅક્ટિરીયાની સંખ્યા ૫૫૦ થી લઇને તે ૬૫૦૦૦૦૦ સુધીની હોય છે, જ્યારે બીજાઓ તો તે સંખ્યા માખીદીઠ પચાસ કરોડ સુધીની કલ્પે છે. તબેલાઓની માખીઓ બચ્ચાંઓને અનેક દર્દો પીડે છે. બીજી એક જાતની માખી ઉંઘણીયો રોગ પેદા કરે છે, અને તેથી આફ્રીકાના ઘણા ખરા ભાગો વસવાટને માટે નિરૂપયોગી થઇ પડ્યા છે.

મનુષ્યપ્રજા જ્યારે પોતાનીજ જાતનું હનન કરવું છોડી દઇ પોતાની અમાનુષતાને ત્યાગ કરશે, ત્યારે તેને આ આખી મનુષ્ય જાતિના દુશ્મનોનું નિકંદન કાઢવાનું યુદ્ધ કરવાનો ઘણો સમય પ્રાપ્ત થશે! હાલ તો તેની સર્વ દોલત, સત્તા, બળ, બુદ્ધિ, આદિ પોતાનીજ જાતિનું નિકંદન કાઢવામાં રોકાયલાં છે, અને તેથી આવી આવી બાબતોના વિચાર તથા ઉપાયો કરવાની તેને ફુરસદજ નથી!

ઠંડી હવા લગાડવાથી કેટલીક જાતના તાવ ઉતરી જાય છે.

તાવ ઉતારવા માટે કુદરતી ઉપાયો અજમાવવાની બહુ જરૂર છે, કારણ કે દવાઓથી જેટલો ફાયદો થાય છે તે કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી ઘણો વધારે ફાયદો થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ દવાઓ વાપરવામાં જે જોખમ છે તે કુદરતી ઉપચારોમાં નથી. માટે કુદરતી ઉપચારો તરફ અને એવી જાતની નવી શોધો તરફ લોકોનું તથા ડૉક્ટરોનું અને વૈદ્યોનું ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર છે. ગરમીથી આવનારા તાવો, પિત્ત જ્વર, તથા અંગ્રેજીમાં જેને રિમીટેન્ટ ફીવર કહે છે, તે જાતના અણઉતાર તાવ કે જેમાં ૧૦૧ થી ૧૦૬ ડીગ્રી સુધીનો તાવ હોય છે, તે વખતે દરદીના માથા ઉપર આઇસની કોથળી રાખવામાં આવે છે, તેવી જાતના તાવમાં દરદીને ઠંડી હવા આપી હોય તો એ હવાથી તાવ ઓછો થઇ જાય છે. અને હાલના વખતમાં એવી જાતની હવા આપવાનાં ઘણાં સારાં સાધનો બહુ સહેલાઇથી મળી શકે છે. એ માટેની રીત નીચે પ્રમાણે છેઃ–

એક ટાંકીની અંદર દાબીને હવા ભરી શકાય છે. એક ઇંચ જગ્યા ઉપર બમો રતલનું દબાણ થાય તેવી રીતે હવાને દાબીને ભરી શકાય છે. એ પછી તે ટાંકી બહુ સહેલાઇથી ગમે તે ઠેકાણે લઈ જઇ શકાય છે, તેમાં હવા કાઢવાની નળી હોય છે, તે નળી દરદીના માથા પાસે ખોલવાથી એવા જોસથી ઠંડી હવા લાગે છે કે, થોડી મિનિટોમાં દરદીનું તાળવું થોડીક ડીગ્રી ઠંડુ થઇ જાય છે. એ હવા ભરવાની રીતિ પણ બહુ સહેલી છે. નાનાં નાના ઓઇલ ઇન્જીનો મારફત અગર વિજળીક મોટરથી ચાલતી ઘંટીઓ વગેરે યંત્રો મારફત ટાંકીમાં હવા ભરી શકાય છે, અને હવા એ એવી કીમતી વસ્તુ છે અને તેમ છતાં એટલી બધી સોંઘી વસ્તુ છે કે તેની કંઇ પણ કિંમત પડતી નથી, તે સાવ મફત મળે છે, માત્ર તેને ટાંકીની અંદર ભરવામા જે ખર્ચ લાગે તેટલુંજ ખર્ચ પડે છે. એટલે હવાથી તાવ મટાડવાના પ્રયોગો મ્હોટી હોસ્પીટાલોમાં જો મ્હોટા પાયા ઉપર શરૂ થાય તો પછી ગરીબ દરદીઓને પણ તેનો બહુ સહેલાઇથી લાભ મળી શકશે.

હવાથી કેટલા બધા લાભ થાય છે એ વાત કંઇ હાલના વખતમાં લોકોને બહુ સમજાવવી પડે તેમ નથી, કારણ કે હવાના ગુણોથી અજ્ઞાત હોય તેવા લોકો બહુજ થોડા છે. સામાન્ય રીતે હવાના ગુણો સંબંધી કંઇ વિશેષ વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

હવાથી તાવ મટાડવાની બાબતમાં આ વાતપણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે, બધી જાતના તાવ કાંઇ હવાથી મટતા નથી. એટલુંજ નહી પણ કેટલીક જાતના તાવમાં તો ઉલટું હવામાંથી બહુ બચવું પડે છે, અને તાવના દરદીને ઠંડી હવા ન લાગી જાય તેની બહુ સભાળ રાખવી પડે છે. તેવી જાતના તાવમાં હવાનો ઉપયોગ ન થઇ શકે તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી, પણ જે જાતના તાવમા દરદીના શરીરમા સખત ગરમી હોય છે, અને ગરમીને લીધેજ જે તાવ ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે તે જાતના તાવમાં હવાની મદદથી ઘણો ફાયદો

થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ તુરતજ ફાયદો થાય છે, માટે સંગ્રહ કરેલી અને દબાવેલી હવાનો લાભ લેવો જોઇએ. અને એથી દરદો મટાડવાની કોશીશ કરવી જોઇએ.

જે વખતે હવાનો સંગ્રહ કરવાનાં સાધનો ન હોય, હવા ઉપર દબાણ કરવાનાં સાધનો ન હોય, અને જેટલી જોઇએ તેટલી જથ્થાબંધ હવા મેળવવાની, તથા જેટલા પ્રમાણમાં અને જેવા વેગથી છોડવી જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં અને તેવા વેગથી હવાને છોડી શકાય તેવા સાધનો ન હોય, ત્યારે હવાથી રોગ મટાડવાના ઉપાયો લોકોના ધ્યાનમાં ન હોય તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. પણ ઇશ્વિર કૃપાથી જ્યારે એવાં સાધનો છે ત્યારે તો જેમ બને તેમ તેનો લાભ લેવો જોઇએ, અને મનુષ્ય જાતમાંથી તથા જગતમાંથી દુઃખો ઓછાં થાય તેમ કરવું જોઇએ.

જુદી જુદી જાતની હવાઓના જુદા જુદા રોગ ઉપર દવા તરીકે જ્યારે ઉપયોગ થશે ત્યારે દુનિયાના વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઘણી ઉથલપાથલ થઇ જશે, અને ઘણી જાતનાં દરદો બહુ સહેલાઇથી મટાડી શકાશે, અને એવો વખત હવે કંઇ બહુ દૂર નથી, માટે હવે હવાથી રોગોને મટાડવાના પ્રયોગો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

હવાના દબાણથી પંપરસ્તે પાણી ઉપર ચ્હડે છે અને બહુ જોરથી પાણીને બહાર ફેંકી શકાય છે, તે પંપ જોતી વખત અને એ પંપ ચલાવવા માટે યંત્ર વાટે ટાંકીમાં હવા ભરવામાં આવે છે તે હવાને છોડતી વખતનો દેખાવ જોવાથી તથા તેના બળની અજમાયેશ કરવાથી મને એમ લાગ્યું કે, રિમિટેન્ટ ફીવર જેવા તાવને ઉતારવા માટે આ પણ એક અજમાવવા જેવો ઉપાય છે, એટલુંજ નહીં પણ તે ઉપાય અકસીર થઇ પડે તેમ છે, એમ લાગવાથી આ પ્રયોગ જાહેર કરૂં છું. અને કોઇ શોધક વૈદ્યો કે ડૉક્ટરો તેનો અનુભવ કરી એમાંથી કંઇક વધારે સારાં પરિણામો જાહેરમાં મૂકે એવી શુભ ઇચ્છાથી હવા સંબંધી મને જે વિચારો આવ્યા તે આ ઠેકાણે જણાવું છું, અને આશા રાખું છું કે, હવાના દબાણથી તાવ મટાડવાની આ નવી શોધ ઉપર શોધકો તરફથી ઘટતું ધ્યાન આપવાની મ્હેરબાની કરવામાં આવશે. આ બાબત ઉપર અનુભવી માણસોના વિચારો જાણવાથી મને બહુ આનંદ થશે.

મ્હેસાણા, તા. ૨૬-૩-૧૭.

વૈદ્ય અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીયાર.

રોકડો જવાબ!—શ્રી સવાઇ માધવરાવ સાહેબ પેશ્વાપર યજ્ઞોપવિત વખતે જેમ હમેશાં કરવામાં આવે છે તેમ આચાર્યને ॐ भवति भिक्षां देहि કહેવાનો પ્રસંગ આવ્યો. આથી સર્વે મુત્સદીઓએ પેશ્વાની પદ્દીનો વિચાર કરી એ પ્રસંગ ગમે તેમ ટાળવાનો સંકેત કર્યો અને તે સંકેત આચાર્યને વિદિત કરી એ પ્રસંગની બલા ગમે તેમ દૂર કરવા ભલામણ કરી. આચાર્ય પણ બીરબલ જેવા હાજર જવાબી હતા. તેમણે તુરતજ કહ્યું કે "ઉપાય બહુજ સહેલો છે; દાઢી રાખી મુસલમાન થયા, કે બસ—સઘળી બલા દૂર થશે! દ્વિજ થવું હોય તો તો ॐ भवति भिक्षान्न देहि કહેવુંજ પડશે." આ તેજસ્વી અને નિસ્પૃહતાનો ઉત્તર સાંભળી મુત્સદીઓને પોતાની અપ્રયોજકતા વિશે બહુજ પસ્તાવો થયો!

બાળશિક્ષણ.

(અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ઠ ૨૩૯ થી.)

(બાળકોના શિક્ષણ ક્રમમાં મનની કેળવણી સાથ હૃદયને ખીલવવાની અને તેને જ્યાં ત્યાં સૌંદર્ય શોધનાં શીખવવાની અતિ અગત્ય વિષે ઇંગ્રેજી ઉપરથી એક સારો લેખ ' જીવન સૌંદર્ય ' એ નામનો શાહ વિઠ્ઠલદાસ મૂળચંદ બી.એ. એમણે શ્રી આત્માનંદ પ્રકાશમાં પ્રસિદ્ધ કરેલો તે ઉપયોગી લખાણ અત્રે ઉતારી લેવાની રજા લેઇએ છીએ.—**તંત્રી.**)

"There is no beautifier of complexion or form, or behaviour, like the wish to scatter joy around us" Emerson.

(આપણી આસપાસ સર્વત્ર આનંદ ફેલાવવાની ઇચ્છા સમાન આકૃતિને, શરીરને, અને વર્તનને સુંદર કરનાર એક પણ વસ્તુ નથી). ઇમર્સન.

જ્યારે વિદેશીઓએ ગ્રીસદેશપર હુમલો કર્યો, તેના મંદિરોનો અને કારીગરીવાળાં સુંદર કામોનો નાશ કર્યો, તે વખતે પણ જે સૌંદર્ય ત્યાં સર્વત્ર પ્રસરી રહ્યુ હતું તેનાથી તેઓનું ઝનુન સ્હેજ નરમ પડયુ હતું. સત્ય છે કે તે લોકોએ તેના સુંદર અને મનોહર પુતળાંઓને છિન્નભિન્ન કરી નાંખ્યાં, પરંતુ સૌંદર્યનો આત્મા જીવંત જ રહ્યો અને તેનાથી ક્રૂર હૃદયમાં નવું જ ચૈતન્ય જાગૃત થયું. ગ્રીસદેશની કળાના આ દેખીતા મૃત્યુમાંથી રોમન કળાનો જન્મ થયો. રોમન લોકોએ ગ્રીસદેશ પર વિજય મેળવ્યો અને તેની કળા કારીગરીના ખજાના રોમમાં લઇ ગયા તે પહેલાં ઇટાલીમા કળાનું અસ્તિત્વ હતું જ નહિ.

ઘણા સૈકા પૂર્વે કોઇએ મહાન તત્વજ્ઞ પ્લેટોને પૂછ્યુ હતું કે " ઉત્તમ કેળવણી કયી કહી શકાય ? " પ્લેટોએ પ્રત્યુત્તર આપ્યો કે " **જે કેળવણીથી આત્મા અને શરીર યોગ્યતાના પ્રમાણમાં સુંદર બને તેજ કેળવણી ઉત્તમ છે.** " મનુષ્યના અનુરૂપ વિકાસને માટે માનસિક તેમ જ શારીરિક ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ખોરાકની જરૂર છે. આ ખોરાકમાં જે વસ્તુની જેટલી ન્યૂનતા રહે તેના પ્રમાણમાં તેનું જીવન નમાલુ બને છે. અરધા ખોરાકથી માણસ પૂર્ણતા મેળવે એ વાત અશક્ય છે. એકલા શરીરને પોષી આત્માને ક્ષુધાતુર રાખવાથી માણસ સમતોલપણું જાળવી રાખે એ આશા વ્યર્થ છે; તેજ પ્રમાણે શરીરને ક્ષુધાતુર રાખી એકલા આત્માને પોષવાથી શારીરિક તેમ જ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં માણસ સમર્થ બને એ આશા પણ કેટલેક અંશે નિરર્થક છે.

જ્યારે બાળકોને જુદા જુદા પ્રકારનો પુરતો યોગ્ય ખોરાક મળતો નથી, જ્યારે તેઓને મગજ, મજ્જાતંતુ અને સ્નાયુના પોષણને માટે જરૂરી ચીજો આપવામાં આવતી નથી ત્યારે તેઓના વિકાસમાં તેટલા પુરતી ખામી રહે છે. યોગ્ય ખોરાકની ખામીને લઇને તેઓ નિર્મળ અને શક્તિહીન બને છે. દૃષ્ટાંત તરીકે જો બાળકને તેના ખોરાકમાં પુરતું ફૉસ્ફેટ મળતું નથી તો તેના અસ્થિનું બંધારણ મજબુત થઇ શકતું નથી, જેને પરિણામે શરીરનો બાંધો નબળો બને છે અને શરીરના સાંધા શિથિલ થઇ જાય છે. જો મગજ અને મજ્જાતંતુના પોષક ફૉસ્ફેટીક તત્વો ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે તો તેથી આખા બંધારણ પર અસર થાય છે. મગજ અને મજ્જાતંતુઓ અપૂર્ણ, અશક્ત અને અવિકસિત રહે છે.

જેવી રીતે શરીર મજબુત, સુંદર અને નીરોગી બનાવવાને બાળકને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનો શારીરિક ખોરાક આપવાની જરૂર છે તેની જ રીતે મનને યોગ્ય પોષણ આપી સબળ, નિરામય અને ચપળ બનાવવાને માનસિક ખોરાકના વૈવિધ્યની પ્રત્યેક માણસને આવશ્યકતા છે.

દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવાના આપણા દેશના આશ્ચર્યકારક સાધનોએ આપણા લોકોની લોભવૃત્તિને એટલી બધી ઉત્તેજીત કરી છે કે ઉચ્ચતર શક્તિઓને ભોગે આપણી ભૈાતિક શક્તિઓનો અતિ વિકાસ થઇ જશે એવો ભય રહે છે. શારીરિક અને માનસિક બળને જ માત્ર ખીલવવું એ બસ નથી. જો કુદરત અને કળાના સૈાંદર્યને પારખવાની શક્તિને પોષણ આપવામાં ન આવે તો આપણું જીવન પુષ્પ અને પક્ષિ વગરના, મધુર સુગંધ અને નાદ વગરના પ્રદેશ જેવું શુષ્ક થઇ જાય તેમાં કંઇ આશ્ચર્ય નથી. ધારો કે શરીર સબળ હોય તોપણ જે સૈાંદર્યથી તેની સબળતા શોભે અને તેને આકર્ષક બનાવે તેની ખામી રહેશે.

આખું જગત્ રમ્યતાથી ભરપૂર છે, સંગીતથી પૂર્ણ છે, અને પૃથ્વી અને સમુદ્રનું સૈાદર્ય ચોમેર પ્રસરી રહેલુ છે. આ સઘળું નકામુ નથી. અને આ સૈાંદર્યની વિપુલતાના દષ્ટાંતરૂપ મનુષ્ય પોતેજ છે. જો તમારે મનુષ્યત્વ શબ્દના વિશાળ અર્થમાં મનુષ્યત્વ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તો માત્ર એકજ શક્તિનો વિકાસ કરી અન્ય શક્તિઓને અવિકસિત રાખવાથી સંતોષ માનવાનો નથી; કેમકે કોઇ પણ પ્રકારનો ઐહિક લાભ થવાથી જીવનની સ્વાર્થી અને સ્થુળ બાજુજ વિકાસ પામે છે. જે માણસમાં સૈાંદર્યને પારખવાની શક્તિ નથી, જે માણસ કોઇ ભવ્ય ચિત્રથી, રમણીય સૂર્યાસ્તથી અથવા કુદરતના કંઇ સૈાંદર્યથી, પુલકિત અને પ્રફુલ્લ થતો નથી તેનામાં કંઇપણ ખામી હોવી જોઇએ.

જંગલી લોકોમાં સૈાંદર્યની ગુણગ્રહણ શક્તિ બિલકુલ હોતી નથી. તેઓ તો માત્ર પશુવૃત્તિ અને વિકારોનેજ અધીન હોય છે; પરંતુ જેમ જેમ સુધારો પ્રગતિ કરે છે તેમ તેમ લોભવૃત્તિ વધે છે, જરૂરીયાતો વધે છે અને ઉચ્ચતર શક્તિઓનો આવિર્ભાવ થાય છે તે એટલે સુધી કે સૈાંદર્યને માટે પ્રેમ અને ઇચ્છા ઘણી સરસ રીતે વિકાસ પામે છે, જે આપણને શરીર ઉપર, ગૃહમાં અને આપણી આસપાસ પ્રકટ થયેલ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. એક મહાન વિચારકે કહ્યું છે કે-" મનુષ્યના ઉચ્ચ અને ઉત્તમ ગુણોના વિકાસમાં સૈાંદર્યે સંપૂર્ણ પાઠ ભજવ્યો છે અને સુધારાનું માપ શિલ્પકળાને ચિત્રકળાપરથી કરી શકાય છે."

સૈાંદર્યના પ્રેમની અસર ચારિત્ર્યપર ઘણી જબરી છે. જ્યાં વધારે ઔદાર્ય, વધારે માધુર્ય અને વધારે સૈાંદર્યને બદલે વધારે દ્રવ્ય કેમ સંપાદન કરવું એ સૈાથી અગત્યનું છે એમ વિચાર કરવાનું શિખવવામાં આવે છે તેના વાતાવરણમાં જે બાળકને ઉછેરવામાં આવે છે તે ઘણુંજ ભાગ્યહીન સમજવું. આવા પ્રકારની ખોટી કેળવણીની એક ઉગ્રતા જીવનને તેના સ્વાભાવિક માર્ગમાંથી ખસેડી મુકવું, તેના આધ્યાત્મિક મધ્યબિન્દુમાંથી ચલિત કરવું અને ભૈાતિક લક્ષ્ય તરફ ચલવવું તે ખરેખર નિર્દય કામ છે. જ્યારે મન મૃદુ હોય છે અને સારા વા નરસા સંસ્કાર સત્વર ગ્રહણ કરવાને શક્તિવાન હોય છે ત્યારે બની શકે તેટલે દરજ્જે બાળકોને કુદરત અને કળાના સૈાન્દર્યની વચમા મુકવાની આવશ્યકતા છે. કોઇપણ સુંદર વસ્તુ તરફ તેઓનું ધ્યાન ખેંચાય એવો એક પણ પ્રસંગ જવા દેવો જોઇએ નહિ. આમ કરવાથી તેઓનું જીવન એવા ખજાનાથી સંપન્ન થશે કે જે પછીની જીંદગીમાં કોઇ પણ કિંમતે તેઓને અપ્રાપ્ય છે. આપણા સુંદર ગુણો, ઉચ્ચ વિચારો, નાજુક લા-

ગણીઓ અને સૌંદર્યના પ્રેમને ખીલવવાનું કાર્ય જીંદગીમાં વ્હેલું શરૂ કરવાથી કેટલો બધો સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે ? આથી માત્ર સંતોષ અને સુખ ઉપજશે એટલુંજ નહિ પણ કાર્યદક્ષતા પણ દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિંગત થશે.

ચારિત્ર્ય ઉપર નેત્ર અને કર્ણદ્વારા ઘણીજ અસર થાય છે. મનુષ્યના સંપૂર્ણ વિકાસને માટે શાળાઓની કેળવણીની જેટલી અગત્ય છે તેટલી જ પક્ષિઓ અને ઝરાઓના અવાજની, પવનની, પુષ્પની સુગંધની, આકાશના વિધવિધ રંગની, સમુદ્ર, અરણ્ય અને પર્વતોનાં દશ્યોની અગત્ય છે. સૌંદર્ય નિરીક્ષણ કરવાની તમારી શક્તિને જાગૃત કરવાને અને ખીલવવાને જો તમે તમારા જીવનમાં કર્ણ અથવા નેત્રદ્વારા સૌંદર્યનું ગ્રહણ કરશો નહિ તો તમારો સ્વભાવ કર્કશ, નિરસ અને અપ્રિય થશે, આ સિવાય અન્ય કોઇ વસ્તુ સૌંદર્ય પારખવાની શક્તિનો વિકાસ કરવામાં સહાયભૂત થવાને સમર્થ નથી. તે શક્તિ મનુષ્યને કુદરતની સાથે જોડનારી સંકલના છે. જે વખતે આપણે વિશ્વની પૂર્ણતા અને ભવ્યતાના ચિંતનમાં નિમગ્ન થઇએ છીએ તે વખતે આપણો આત્મા કુદરતની સાથે જેટલો ગાઢ સંબંધમાં આવે છે તેટલો કોઇ પણ સમયે આવતો નથી.

હમેશાં તમારા જીવનમાં થોડું થોડું સૌંદર્ય ભરવાને યત્ન કરો, અને તેની ચમત્કારિક અસર તમને સત્વર પ્રત્યક્ષ થશે. તેનાથી દુનિયાપરતું તમારૂં દષ્ટિ બિંદુ વિશાળ થશે, જે દ્રવ્યની કે કીર્તિની પ્રાપ્તિથી પણ થવું અશક્ય છે. તમારો માનસિક તેમજ શારીરિક ખોરાક યોગ્ય વિવિધ વસ્તુઓનો બનાવો. તેનાથી તમને અવશ્ય અમૂલ્ય લાભ થશે. તમારૂં શરીર કામ કરવાને બળવાન અને સશક્ત હોય અને તેમાં ફેરફાર કરવાની કંઇપણ અપેક્ષા ન હોય તો પણ તમારા મનને તો ફેરફારની અપેક્ષા છે. આરોગ્યના દષ્ટિબિંદુથી નિવૃત્તિની જેટલી અપેક્ષા છે તેટલીજ ચારિત્ર્યના દષ્ટિબિંદુથી તેની અપેક્ષા છે. જો તમે આખું વર્ષ એકજ પ્રકારના માનસિક ખોરાકપર જીવતા હો, જો તમે ત્રણસેપાંસઠ દિવસ એકજ પ્રકારના અનુભવ મેળવતા હો, તો ખાત્રીપૂર્વક માનો કે તમારા જીવનમાં કોઇપણ સ્થળે ભય રહેલો છે. વિજય અને સુખ મેળવવામાં, આપણું જીવન ઉચ્ચ અને ઉદાત્ત બનાવવામાં સૌંદર્ય પારખવાની શક્તિના વિકાસનો વિષય ઘણીજ અગત્ય ધરાવે છે. સૌંદર્યના પ્રેમથી આંગ્લવિદ્વાન રસ્કિનનું જીવન અવર્ણનીય રીતે સુંદર અને ઉચ્ચ બન્યું હતું.

સૌંદર્ય કુદરતનો વિશિષ્ટ ગુણ છે, અને સૌંદર્યની સાથે વધારે પરિચયમાં રહેવું તે કુદરતની સાથે નિકટ સમાગમમાં રહેવા સરખું છે. "જેમ જેમ આપણે મનુષ્યમાં, બાળકમાં, પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં, બાહ્ય અને આંતર જગતમાં વધારે વધારે સૌંદર્ય જોઇએ છીએ તેમ તેમ આપણે કુદરતને વધારે વધારે પ્રત્યક્ષ કરીએ છીએ."

જીવનને ઉચ્ચ અને સમતોલ બનાવવામાં સૌંદર્યનો પ્રેમ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સુંદર માણસોની અને વસ્તુઓની આપણાપર શું અસર થાય છે તે આપણા સમજવામાં ભાગ્યેજ આવે છે. તેઓ આપણી દષ્ટિએ વારવાર પડવાથી આપણા અનુભવમાં સામાન્ય થઇ પડે છે. જેથી આપણું ધ્યાન ખેંચવામાં નિષ્ફળ થાય છે. પરંતુ એ તો ચોક્કસ છે કે પ્રત્યેક સુંદર ચિત્ર, પ્રત્યેક રમણીય સૂર્યાસ્ત, પ્રત્યેક ભૂપ્રદેશનો કટકો, પ્રત્યેક લાવણ્યમય આકૃતિ અને પ્રત્યેક રમ્ય પુષ્પ ચારિત્ર્યને ઉદાત્ત અને ઉચ્ચ કોટિનું કરે છે.

આપણા જીવનનું વલણ ઉચ્ચ લાગણીઓનો નાશ કરવા તરફ અને સૌંદર્યના વિકાસને દાબી દેવા તરફ સામાન્ય રીતે હોય છે. આપણે ભૌતિક વસ્તુઓના લાભપર વધારે લક્ષ

આપીએ છીએ અને જે દેશોમાં પૈસાને પ્રભુતુલ્ય ગણવામાં નથી આવતા તે દેશોમાં જે શક્તિઓને અધિકતર ખીલવવાપર ધ્યાન આપવામાં આવે છે તેના તરફ આપણે દુર્લક્ષ રહીએ છીએ. જ્યાંસુધી આપણી શક્તિઓનો ઉપયોગ દ્રવ્યસંચય કરવામાં આગ્રહપૂર્વક કરીએ છીએ અને ઉચ્ચ સુંદર શક્તિઓને ગુપ્તપણે દબાવી રાખી નષ્ટપ્રાયઃ થવા દઇએ છીએ ત્યાંસુધી ઉચ્ચ સમતોલ જીવનની આશા રાખવી નિરર્થક છે; કેમકે જો મગજની ઉચ્ચ અને ઉદાત્ત શક્તિઓનો બિલ્કુલ વિકાસ કરવામાં આવતો નથી અને હલકી અધમ શક્તિઓનો હદ ઉપરાંત વિકાસ કરવામાં આવે છે તો માણસને પોતાની પશુવૃત્તિની શિક્ષા સહન કરવી પડે છે અને જીવનમાં જે કંઇ સુંદર અને રમ્ય હોય છે તેના ગુણગ્રહણ રહિત થાય છે. દરેક વસ્તુમાં કુદરતના હસ્તાક્ષર (સૌંદર્ય) ને વાંચવા બિલ્કુલ શ્રમ ન લેવો અને સૌંદર્યને આપણા જીવનમાં તેનો ભાગ ભજવવા ન દેવો એ શું દયાજનક, શરમ ભરેલું અને દોષપાત્ર નથી ?

જે વિચારનું આપણા મનમાં આપણે સેવન કરીએ છીએ અને જે આદર્શોને આપણા અંતઃકરણમાં સ્થાપીએ છીએ તેનાથીજ આપણું જીવન ઘડાય છે.

બુદ્ધિવિકાસની જેટલી અગત્ય છે તેટલીજ હૃદયના ગુણોના અને સૌંદર્યને પારખવાના ગુણોના વિકાસની અગત્ય છે. એવો સમય આવશે કે જ્યારે ગૃહમાં તેમજ શાળામાં સૌંદર્યને એક અમૂલ્ય બક્ષીસ સમાન ગણવાનું આપણાં બાળકોને શીખવવામાં આવશે. તે બક્ષીસને પવિત્ર અને સ્વચ્છ રાખીને કેળવણીના એક પવિત્ર સાધન તરીકે લેખવામાં આવશે. આપણે સૌંદર્ય, માધુર્ય, લાવણ્ય, અને સુંદર વિચારોના મંદિરને માટે નિયત થયા છીએ એવા અનેક પુરાવા આપણા પોતામાં માલૂમ પડશે. **આપણામાં રહેલા સૌથી શ્રેષ્ઠ અને સુંદર ગુણોના વિકાસ સમાન બીજું કંઇ લાભદાયી નથી;** જેથી કરીને આપણને જ્યાંત્યાં સુંદરજ દૃષ્ટિએ પડશે અને પ્રત્યેક વસ્તુમાંથી માધુર્ય ગ્રહણ કરવાને શક્તિવાન થઇશું. જ્યાં જ્યાં આપણે જઇશું ત્યાં ત્યાં આપણામાં રહેલા ઉત્તમ ગુણોને કેળવવાને હજારો વસ્તુઓ આપણને દૃષ્ટિગોચર થશે. પ્રત્યેક ભૂપ્રદેશ, સૂર્યાસ્ત, અને સુંદર વસ્તુ આપણી માર્ગ-પ્રતીક્ષા કરે છે. પ્રત્યેક પાંદડામાં અને પુષ્પમાં કેળવાયલી દૃષ્ટિ દેખનેને મુગ્ધ કરી નાખે તેવું સૌંદર્ય જોશે. જંગલમાં, અને ખળખળ વહેતા ઝરણામાં, કેળવાયલ કર્ણ સ્વરૈક્ય અને સ્વરમાધુર્ય સાંભળશે અને કુદરતના ગાનમાંથી અકથ્ય વિનોદ પ્રાપ્ત કરશે.

આપણો ગમે તે ધંધો હોય તોપણ આપણે એવો નિશ્ચય કરવો જોઇએ કે દ્રવ્યની ખાતર આપણામાં જે ઉચ્ચ અને ઉત્તમ છે તેને દબાવી ન દેતાં દરેક પ્રસંગે જીવનને સૌંદર્યથી જ ભરીશું. સૌંદર્યને માટેના તમારા પ્રેમના પ્રમાણમાં તમને તેમાંથી આનંદપ્રાપ્તિ થશે, અને તેની ખૂબીનું ભાન થશે જો તમને સૌંદર્યપર પ્રીતિ હશે તો તમે અમુક પ્રકારના કળાકુશળ બનશો. તમે ગમે તે ધંધો વહન કરતા હો તોપણ જો તમને સૌંદર્યપર પ્રીતિ હશે તો તેથી તમારું જીવન પવિત્ર, ઉદાત્ત, અને ઉચ્ચ ઘણા અલ્પ સમયમાં અને ઘણી સ્હેલાઇથી બની જશે.

એટલું તો નિર્વિવાદ છે કે સૌંદર્યે પોતાનો વેશ અત્યારસુધીમાં ભજવ્યો છે તે કરતાં અધિકગણો મહાન વેશ ભવિષ્યમાં ભજવશે. આપણને જે મુશ્કેલી નડે છે તે એ છે કે મહાન લૌકિક લાભો એટલા બધા લલચાવે એવા છે કે આપણે ઉચ્ચતર ગુણો પ્રતિ દુર્લક્ષજ રહીએ છીએ, અને આપણું જીવન ક્ષુદ્ર રીતે વહન કરીએ છીએ. આત્માની તૃષા તૃપ્ત કરનાર સૌંદર્ય સમાન એક પણ વસ્તુ દુનિયાની સપાટી ઉપર નથી.

એક વૃદ્ધ મુસાફર પોતાની મુસાફરી વિષે લખતાં એક બનાવ વર્ણવે છે કે તેની મુસાફરી દરમ્યાન તે એક વૃદ્ધ સ્ત્રીને મળ્યો હતો. તે સ્ત્રી એક શીશીમાંથી કંઇ પ્રવાહી વસ્તુ ભૂમિ ઉપર છાંટતી હતી. જ્યારે શીશી ખાલી થઇ જતી ત્યારે તે ફરી વખત ભરીને પહેલાંની પેઠે વારંવાર કર્યા કરતી. જે મિત્રને તેણે આ વૃત્તાંત કહ્યો તેણે તેને કહ્યું કે તેને તે સ્ત્રીનો પરિચય છે અને તે સ્ત્રીને પુષ્પોપર અપ્રતિમ સ્નેહ છે, અને " રસ્તે ચાલતાં તું પુષ્પો વેરજે, કેમકે તું તેજ રસ્તે થઇને ફરી વખત પસાર થવાનો નથી, " એ વચનો પ્રમાણે તે વર્તતી હતી. તેણે કહ્યું કે જે જે પ્રદેશોમાં તેણે મુસાફરી કરી છે તે તે પ્રદેશોના સૈાંદર્યમાં તેની પુષ્પબીજ વેરવાની ટેવથી અત્યંત વધારો થયો છે. સૈાંદર્ય પ્રસારવાના આ સ્ત્રીના અવિચ્છિન્ન પ્રયત્નથી અને તેના સૈાંદર્યપરના સ્નેહથી અનેક રસ્તાઓએ સુંદરતા અને નવીન સ્વરૂપ ધારણ કર્યા છે. જેમ જેમ આપણે જીવનપથપર આગળ વધીએ તેમ તેમ જો આપણે સૈાંદર્યના સ્નેહને કેળવીએ અને સૈાંદર્યબીજ સર્વત્ર પાથરીએ તો આ પૃથ્વી અલ્પકાળમાં સ્વર્ગ સમાન બની જાય.

સૈાંદર્ય પારખવાની જે શક્તિ ઘણાખરા લોકોમાં બિલકુલ વિકાસ પામ્યા વગર દબાઇ જાય છે, તે શક્તિને ખીલવવાને અને જીવન સૈાંદર્યમય બનાવવાને વેકેશન કેવી સરસ તક છે ? કેટલાકને તો તે કુદરતના સૈાંદર્ય અને લાવણ્યના નિવાસ સ્થાનમાં જવા સમાન છે. તેઓ ખીણમા, પર્વતોમાં, પુષ્પોમાં, ઝરાઓમા, અને નદીઓમાં જે વિભૂતિ અને મોહિની અનુભવે છે તે દેવોને પણ ચકિત કરે તેવી હોય છે; પરંતુ આ સૈાંદર્ય અને વિભૂતિ દ્રવ્યથી અપ્રાપ્ય છે. જે લોકો તેને જુએ છે અને જેઓ તેની કિંમત જાણે છે તેઓને માટે તે વસ્તુઓમાં જે સૈાંદર્ય છે તેની ચમત્કારિક શક્તિનું તમને કદિ ભાન થયું છે ? જો ન થયું હોય તો તમે આનંદ પ્રાપ્ત કરવાનો ખરેખરો પ્રસંગ ખોયો છે.

સુંદર ચારિત્ર્ય, લાવણ્યમય રીતભાત, આકર્ષક અને રમ્ય આકૃતિ, દિવ્ય વર્તન આ સર્વના આપણે જન્મથી અધિકારીએ છીએ. છતાં પણ આપણામાં કેટલા બધા બાહ્ય દેખાવમાં કુરૂપ અને વર્તનમાં કઠોર અને કર્કશ હોય છે ? જો આપણે બાહ્ય દેખાવને સૈાંદર્યસંપન્ન કરવા ઇચ્છતા હોઇએ તો પહેલાં તો આપણે અભ્યંતરને સુંદર બનાવવું જોઇએ, કેમકે આપણા પ્રત્યેક વિચાર અને વ્યાપાર આપણી આકૃતિની નાજુક રેખાઓને સુરૂપ અથવા કુરૂપ કરે છે. **નાશકારક અને વિષમ માનસિક વૃત્તિઓ સુંદરમાં સુંદર આકૃતિને કુરૂપ બનાવી મુકે છે.** મન તેની ઇચ્છા મુજબ સુરૂપતા અથવા વિરૂપતા રચી શકે છે. **બાહ્ય સૈાંદર્યને માટે ઉદાત્ત અને ઉમદા સ્વભાવ ખાસ અગત્યની વસ્તુ છે.** તેનાથી ઘણા માણસોના ચ્હેરા બદલાઇ ગયેલા જોઇએ છીએ. ખરાબ ઇર્ષ્યાળુ સ્વભાવથી સૈાથી સુંદર ચ્હેરો પણ વિરૂપ થઇ જાય છે. **જે સૈાંદર્ય સુંદર ચારિત્ર્ય ઉત્પન્ન કરે છે તેના જેવું અન્ય સૈાંદર્ય જ નથી.** અમર્દિયારો સેવવાની ટેવના પરિણામે સ્વાર્થીપણાની, ઇર્ષ્યાની, ચિંતાની અને માનસિક અસ્થિરતાની જે રેખાઓ પડેલી હોય છે તે કોઇ પણ પ્રકારના કૃત્રિમ સાધનોથી ભુંસાતી નથી.

આંતર સૈાંદર્ય જ અતિ ઉપયોગી છે. જો પ્રત્યેક મનુષ્ય આંતર સૈાંદર્ય ખીલવે તો તે બાહ્યાભ્યંતર સુંદર થશે એ નિઃસંદેહ છે. આનાથી તેની આસપાસ જે સૈાંદર્ય અને રમ્યતા

પથરાય છે તેની સાથે સરખાવતાં કેવળ શારીરિક સૌંદર્ય કંઇ હીસાબમાં નથી. આપણે ઘણા માણસોના પરિચયમાં આવીએ છીએ કે જેઓના સ્વત્વના સૌંદર્યથી આપણે તેઓને અધીન થઇ જઇએ છીએ. આનું કારણ એજ કે તેઓના શરીરદ્વારા પ્રદર્શિત થતા તેઓના સુંદર આત્માના ગુણોએ શરીરને પોતાના જેવું બનાવી દીધું છે. **સૌંદર્યસંપન્ન આત્મા શરીરને સૌંદર્યથી વિભૂષિત કરે છે.**

શરીરની વા આકૃતિની સુંદરતા કરતાં આત્માની શ્રેષ્ઠ સુંદરતા પ્રત્યેક માણસને વધારે સરળતાથી પ્રાપ્ત થઇ શકે તેવી છે. હૃદયસૌંદર્ય અને આત્મસૌંદર્યના વિચારોનું મનમાં નિરંતર રમણ થવાથી સાદામાં સાદી આકૃતિ સુંદર બને તે અશક્ય નથી. **માયાળુ અને આનંદી વર્તન રાખવાથી અને સર્વત્ર આનંદ પ્રસરાવવાની ઇચ્છાથી ખરેખરૂં આંતર સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે,** અને આ સૌંદર્ય મુખદ્વારા પ્રકાશમાન થઇ, મુખાકૃતિને સુંદર બનાવે છે. **ચારિત્ર્યને સૌંદર્યથી અલંકૃત કરવાના તમારા યત્ન અને અભિલાષથી તમારૂં જીવન અવશ્ય સૌંદર્યસંપન્ન થશે.** અને બાહ્ય એ આંતરનો જ આવિર્ભાવ માત્ર હોવાથી તમારી મુખાકૃતિ અને રીતભાત તમારા વિચારોને જ અનુસરશે અને અતે મધુર અને ચિત્તાકર્ષક થશે જ. જો તમે સૌંદર્યના વિચારોનું, પ્રેમના વિચારોનું આગ્રહ પૂર્વક નિરંતર મનમાં સેવન કરશો તો જ્યાં જ્યાં તમે જશો ત્યાં ત્યાં માધુર્ય ઐક્યની એવી સરસ છાપ પાડી શકશો કે તમારી શારીરિક વિરૂપતા કોઇના ધ્યાનમાં 'પણ' આવશે નહિ. આપણે સુંદર મુખાકૃતિની પ્રશંસા કરીએ છીએ; પરંતુ સુંદર આત્માથી તેજસ્વી થયેલી મુખાકૃતિ પર આપણને સ્નેહભાવ ઉપજે છે. આપણને તેના પર પ્રેમ ઉપજે છે, કેમકે તે પૂર્ણ સ્ત્રી અથવા પુરૂષના નમુનારૂપ છે. આપણામાં આપણા મિત્રને માટે જે સ્નેહની લાગણી જાગૃત થાય છે તે તેના બાહ્ય દેખાવથી નહિ, પરંતુ આપણી આદર્શરૂપ મિત્રતાથી થાય છે.

પ્રત્યેક માણસે બને તેટલા સુંદર, આકર્ષક અને સંપૂર્ણ થવા યત્ન કરવો જોઇએ. ઉચ્ચતમ સૌંદર્ય મેળવવાની ઇચ્છામાં મિથ્યાભિમાનનો લેશ પણ અંશ નથી. માત્ર બાહ્ય દેખાવને સુંદર કરવાની વૃત્તિથી તેની ખરેખરી ઉપયોગિતા ભૂલી જવાય છે; કારણ કે અવ્યવસ્થિત અને વિરૂપ ચિત્ત અનંત સૌંદર્યને જોઇ શકતું નથી. **આત્મ સૌંદર્યથીજ સઘળી વસ્તુઓ સુંદર બને છે, અને આપણે ઉચ્ચગામી અને ઉન્નત થઇએ છીએ.** આપણે બાહ્ય સૌંદર્યને ચાહીએ છીએ અને તેથી જે પુરૂષો અને વસ્તુઓ આપણા માનુષી આદર્શ સુધી પહોંચે છે તેઓની પ્રશંસા કર્યા વગર રહી શકતા નથી. **પરંતુ સુંદર ચારિત્ર્યવાન પુરૂષ પ્રતિકૂળ સંજોગોને પણ સૌંદર્યમય બનાવે છે, અંધકારથી વ્યાપ્ત સ્થાનને પ્રકાશિત કરે છે, અને અત્યંત પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં સૌંદર્યનુંજ ભાન કરાવે છે.**

જેઓ જીવનની મહત્તા સમજે છે અને જેઓ સર્વદા જીવન સૌંદર્ય દર્શાવવા મથે છે તેવા મહાત્માઓ ન હોત તો જગતનું શું થાત તે કહી શકાતું નથી. આવા સૌંદર્યના રચનાર, કે જેઓ દરેક સ્થળમાં અને દરેક સ્થિતિમાં સૌંદર્ય જ બતાવે છે તેના વગર આપણું જીવન કેવળ શુષ્ક અને સામાન્ય થઇ પડત.

(અપૂર્ણ)

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧૦ મું.] ઑગસ્ટ ૧૯૧૭. [અંક ૮ મો.

Medical Potpourri.

(By Dr. C. S. Devoll, M. D.)

The best that can be said of drugs,
Is some do give relief,
But cures are never in them found.
In truth they just deceive.
For, masking symptoms with a drug
Does not remove the cause.
In other words, reilef will not
Atone for broken laws.

But doctors claim that drugs assist
In nature's plan to heal.
Advice in chief is "Take our dope,
And never miss a meal."
So with drugs to hide the symptoms,
And food, the very best.
Between the two, "they puff them thru,
The Sexton does the rest,

(3) A doctor and his patient
Impress on our mind,
As those in need of sympathy,
"Blind leaders of the blind."
Two superstitious drug-blind fools,
Depending on the "dope,"
Both in the ditch together fall,
Bereft of curing hope.

(4) Now let me whisper in your ear
A warning all should know:—
Beware of Drugs and Doctors
While sojourning here below.
Then to that Heaven fair, of rest,
When you are called away,
Console yourself, for murderers
Will not be there, they say.

(5) You may be tortured here below
By those who cut and kill,
But in that fair and better land,
I'm sure you never will.
See Revelations 2,
And passage No. 8.
A statement plain is here declared
That seals the doctor's fate.

APPEAL TO RULERS.

Against Compulsory Vaccination.

1. **Millions of Englishmen.**

"The parents of unvaccinated children now number millions in Great Britain."—*Vaccination Inquirer*, London, September, 1911.

2. **The Postmaster-General, England.**

"The Postmaster-General has decided that not only those candidates for post office employment who object to re-vaccination may obtain exemption, but also those who object to primary vaccination."—*Vaccination Inquirer*, London, January 1911.

3. The Board of Education, England.

"The Board of Education have decided to abolish their regulation requiring persons intending to become teachers in Public Elementary Schools to be vaccinated."—*Vaccination Inquirer*, London, September, 1912.

4. Lord Kitchener and Lord French.

(1) "Lord Kitchener informed Mr. Chancellor that no pressure was to be brought to bear on soldiers who declined to be vaccinated or inoculated."

(2) "Major-General Tagart, on behalf of Lord French, declared that vaccination and re-vaccination were optional in the army."—**Annual Report for 1916** of the National Anti-Vaccination League, London.

5. Australian Authorities.

"In Western Australia there is a conscience clause. And during the latter part of the year the Premier decided that as the Board of trade regulations did not require the vaccination of immigrants, his State would no longer enforce vaccination on those arriving in that district."—**Annual Report for 1912** of the National Anti-Vaccination League, London.

6. Irish Unions.

"Now there are over 20 Unions in which the Vaccination Act is not enforced."—**Annual Report for 1912** of the National Anti-Vaccination League, London.

7. Bombay Government.

The Bombay Government kindly withdrew the case against Mr. Jethmal Parasram of Hyderabad, Sind, for refusing to get his child vaccinated.—*New India*, June 28, 1916.

8. Civil Service, England.

"On October 16th, 1912, compulsory vaccination in His Majesty's Civil Service received its death-blow."—**Annual Report for 1912** of the National Anti-Vaccination League, London

9. Irish Magistrates.

"At Waterford, on May 3rd, parents were **fined one penny** for vaccination offences under the Public Health Act. This action of the magistrates has stopped the Waterford Board of Guardians from further persecuting conscientious objectors."—**Annual Report for 1912** of the National Anti-Vaccination League, London.

10. A Medical Inspector.

Dr. J. H. Bridges, F. R. C. P. (London), late Medical Inspector of the Local Government Board, Fellow of the Oriel College, Oxford :—

"I regard the compulsory (Vaccination) Acts of 1853, 1867 and 1871, as an undue and inexpedient intervention of the State in a matter which should be left to each family to decide for itself. Non-vaccinated people are not a source of injury to their neighbours, for their neighbours can get themselves vaccinated."—*Bombay Chronicle*, June 19, 1917.

11. Mission Hospital.

Miss P. A. Law, matron of the American Mission Hospital, Baroda, "gave some interesting facts regarding small-pox in India."

"Over forty cases of the disease, Miss Law stated, had been treated at the hospital in three years, and though nearly all were serious, there had been only one death."

"None of the hospital staff, which numbered twenty, had been vaccinated. **Despite this fact, there had not been any case of infection.**"—*Vaccination Inquirer*; London, November, 1913.

12 Germany.

1,29 948 vaccinated, re-vaccinated and re-re-vaccinated people died of small-pox in Germany in one epidemic, inspite of the finest medical skill and care in the world."—*Why Vaccinate?* by Harold W. Whiston.

Vaccination Horrors.

1. **The Registrar-General, England.**—"Every year in England deaths are registered by the Registrar-General as due to "cow-pox and other **effects of vaccination.**"—*Bombay Chronicle*, June 20, 1917.
2. **Horrors in America.**—"Mr. James A. Loyster, of Cazenovia, New York, has published a pamphlet (*with photos of Victims*) giving the history of fifty-one cases of death or serious illness following close upon vaccination in 1914 in the rural districts of New York State.

   The pamphlet was written in memory of his (*only*) son Lewis Freeborn Loyster who died September 21, 1914, **as a sequence of vaccination**"—*Dangers in the use of Vaccines and Serums* by Harry B. Anderson, Secretary, the National League for medical Freedom, Chicago.
3. **Dr. C. Killick Millard,** M. D., D. Sc., Medical Officer of Health for Leicester England:—"In addition to the deaths certified as

directly due to vaccination, there are certainly others indirectly due to it, which are not so certified."—*Dagners in the Use of Vaccines and Serums* by Harry B Anderson, Secretary of the National League for Medical Freedom, Chicago.

Dr. Master, a member of the Municipal Corporation of Bombay, complained about the use of contaminated vaccine which made **about 200 children suffer much**—*Bombay Chronicle*, January 29, 1917.

Dr. Robertson, Chairman, board of Health, Melbourne:—"I think that vaccination intensifies any intercurrent ailment that the individual may have."—*Vaccination Inquirer*, London, January, 1916.

Dr O. L. M. Abramowski, M. D Mildura, Australia, formerly **A Public Vaccinator**:—"Calf-lymph contains very frequently the germs of other diseases such as Erysipelas, Tuberculosis, Pyaemia, Septicaemia, Leprosy, Glanders, etc. Pure calf-lymph exists only in imagination No Government ever guaranteed calf-lymph free from dangerous disease germs."

(This testimony is taken from a pamphlet, *A Mischievous University Dogma*, containing the testimonies of many doctors and others regarding deaths and deseases caused by Vaccination, as well as its uselessness in preventing small-box It is published by **The National Anti-Vaccination League, Denison House, Vauxhall Bridge Road, London, S. W.**)

In England.

Being satisfied about the injurious effects of Vaccination, upon human health, the English Government have kindly amended the Compulsory Vaccination Law in favour of conscientious objectors, and **millions of Englishmen do not get their children vaccinated.**

A Prayer.

I pray that the world's rulers may kindly follow the noble example of the English Government, and prohibit compulsory vaccination of their subjects, and **thereby earn a multitude of blessings**

I pray also that the world's humanitarians may kindly study the literature of the National Anti-Vaccination League, London, and bring my above appeal to the notice of kind-hearted officers of their own

There is But One Cure.

(BY J. H. TILDEN, M. D.)

THE difference between ignoronce and wisdom is that ignorance can't reason out the correct cause of its pain or misfortune; ignorance is always at a loss to know the true cause of anything, and, because of its illogicalness, it stands ready to denounce, and even damn, those who have learned the true cause of their hindrances and have made good by applying such knowledge.

Cause is one of the most important phases of all knowledge to work out—it is the key to every situation—and in the study of the art of healing it means success. Not to know cause means absolute failure.

When we started this magazine ten years ago one of the most noted writers of the day said, in a criticism he was making of it; "It is nonsense to talk about cause! The cause of almost any disease is past and gone when the physician is called, and will probably never be known." That statement is so utterly absurd that, if he were reminded of it to-day, he would no doubt declare that he never made it. This shows that public opinion is changing, and we can say that the world of thought is making substantial growth. Notwithstanding there is now more attention given to the subject of cause, there is too little paid to it yet; there is too much apathy, too great a willingness to accept the germ theory, and let it go at that. It is a shame that there are so few who give the subject of cause any serious attention. Chronic diseases and premature deaths are the consequences. Children should be drilled more on the subject of cause than on any other feature of education.

The reason I do not care, a tinker's dam for anybody's treatment or cure of dieease, from prayer to dynamite, or from amputation of a tonsil to the extirpation of the Gasserian ganglion, is because I know as well as I know anything that *there is but one cure*, and that cure can neither be improved upon nor changed, any more than the force of gravity can be annulled. That cure is in operation every moment of time, for it is life itself—it is the balancing and the adjusting of our bodies to the laws of nature So long as an individual is in existence it is fighting vigorously for him, and will never cease until he passes beyond this necessity.

This being *one truth*, if their is not another, I can well afford to ignore the subject of cure absolutely, except in so far as it is necessary to understand what nature's cure is and its relation to the laws operating for it. The laws of health and life, when really known, will indicate their needs, which will be a true cure.

So far as looking for a cure is concerned—an entity, a something to give that will operate in some mysterious way in neutralizing or killing an unknown mysterious enemy that has gained entrance to the body in some mysterious way—I have been off that trail *lo, these many years.* I heve learnt from experience to know that I live in a world governed by exact laws. I owe my existence of the laws, and I shall enjoy or be sad, I shall be well or sick, I shall live or die, just as I learn how to adjust myself to them. If I am ignorant of those laws and break them, I shall suffer for my ignorance, just the same as I shall if I know them and break them. As I have said before, nature is no respecter of persons; she is neither moral, nor immoral; she is unmoral, she has plenty of material and plenty of time. If I prove unworthy, it is a small loss to nature.

What is an imperfect brick to the moulder? It is simply a matter of shape—fashioning. The fashioning is imperfect, the clay is returned, and again it is fashioned. And if again the work fails? What is it that has failed—the ideal? No. The artificer? No. The clay? No. Then what has failed? The attempt at a perfect fashioning, that's all. If I, a human being, am born under environments that are not conducive to a perfect mental and physical fashioning, and I am too stupid to interpret the laws in their influence upon my fashioning, and my stupidity is of the denser sort, so that I am not only incapable of interpreting the laws' requirements, but I am incapable of being shown—so lacking in everything pertaining to the ideal requirements that I cannot perfect myself even with the experience of others to aid me—am *I* of such importance that *I* must be preserved, in spite of the fact that *I* am condemned by every art standard of nature? Nature loses nothing; the loss is wholly *to the individual*—to the I, to the *form*, the shape, that something or nothing, that anything and everything that is distinctively me; and *all* that is *not constant* is the only thing, if thing it be, that is lost. And the me—the I—has not lost anything, except an opportunity to earn a little more pleasure, a little more time for personal enjoyment.

Knowing, as well as I do, that law and order are man's friends, and that every human being is protected in his ignorance and in his (ne) science, I say that, when a being is so unfit, after nature has protected him in every way possible, and he can't be taught, it is time for *him to go*, and make room for others, who will possibly carry nature's flag of perfection a little further on the road to the goal of Ideal Manhood.

The greatest good to the greatest number is not an ideal taken from natre. Nature always sacrifices quantity for quality. Nearly all Utopias and human ideals are based on theories operating in opposition to natural law, and must come to an end.

War is exactly in opposition to evolution. Only the best are selected as fighters. Those who are physical degenerates are left to propagate, while those who are physically perfect are killed off. That is the reason that "war is hell."

There are thousands upon thousands of people all over this great and enlightened country who cannot see the reasonableness of my teachings, and the reason is because they are not sufficiently evolved It is correct for them to stay with their opinions, and die with them. My hope is with the young and the coming generations. Those who are ready for my theories need no proselyting. Often the reading of a page or a paragraph is enough. The reader will say: "This is my stuff. Where did you get? Is there any left? I want it all!" And he proceeds at once to get everything obtainable. On the other hand, my writings can be put in the hands of a man who, to all appearances, is fully as intelligent, but who, after reading a page or two, or possibly a whole number will say: "What's he driving at? It's nonsense! That fellow is in opposition to everything that is pure and good!" etc. Only those with a touch-down on fundamental principles care for my theories. I do not mean that only those who are highly educated care for them, for that is not true. A man may be highly educated, and yet he may not have assimilated any part of the basic principles. He has no innate perception for truth, hence, with all his learning, he has not assimilated any. There are men of no special training, yet they have an innate perception for truth, and can sense it anywhere. They may not be able to formulate it but they can recognize it when formulated by others.

The Root of All Evil.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

Any deviation from happiness spells disease. Any mental or physical deviation from absolute contentment means disease, and with intelligent people it is the signal to get busy for the purpose of discovering, if possible, the cause of the discomfort and to remove it at once. Suppose the discomfort is of the mind and catalogued under the head of morality, and the discomfort is that of being dissatisfied with the moral standard—there is a feeling of unworthiness—down in the conscience there is a desire to be what the loved one, the neighbour, the friend or the community falsely thinks one is—what is the cure? To spread the veneer of hypocrisy on thicker? To cover the true state with more

fallacy and cultivate sclerosis of conscience? Or to wash up, clean up, and live the truth, even if it is not quite up to the standard that the friends have been falsely made to believe it is? It may cost a lot to cure a diseased conscience, but remember the richest and happiest man in the world is the *well* man.

Suppose the disease is catalogued under the head of business, and the symptoms are those of failure or non-success. The causes are carelessness, lack of industry, expensive habits, a decided shading towards dishonesty, an unwillingness to pay all that services are worth and a disposition to demand more than justice, then added to these are the thousand-and-one little offsprings—legitimate heirs—to these business lapses All these together weigh enough to crush the life out of an average being. How shall this disease be cured? Is it best to flounder, bluster and pretend to be all things to all men; to seek for anything and everything that is listed as get-rich-quick propositions; to take hold of the most shady scheme presented because it promises a greater commission, and then to seek out the few friends who are left—the few who still have a little faith—and unload the fake scheme on them? This wins for a little while; perhaps brings a little comfort for a winter, perhaps enables the soul-sick man to be a little extravagant (for the fool and his money are soon parted); but this appearance of thrift his skinned friends see; they say nothing, but they remember, and when he calls again, this time more desperately in need then before, they have no time to see him He is palliated, but like the palliation of all other diseases, it does not last; the cause must be removed if health is desired

The unsuccessful man, the unfortunate man, the submerged man, must find the cause and remove it. To remove some other fellow; find fault with other people'; to quarrel with the times; to charge up the causes of personal defects to the fallacious economic schemes of the government; to encourage others to join in attending to every one's business except their own, may be palliative remedies—may divert attention from personal short-comings and failures for a time—but I fail to see even palliation, for the longer such a life is followed the more miserable, good-for-nothing and incapable such people become. The habit of excusing personal failures by charging them up to oppressive social conditions leads to frenzy, suicide or homicide.

The cure lies in self-discipline in cultivating a love of work and an endeavour to be a man. No man is a man until he has self-control—complete mastery of himself—and when a man has self-control, he is always too busy attending to his own business to be looking after other

people's, or suggesting schemes of social policy for all the people when he is not wise enough to provide well for himself.

Before man can reason correctly he must have a few fixed rules and principles; and in order to rivet this fact in the minds of my readers I have gone into this long digression, which may appear to some as irrelevant and unnecessary, with the hope that a few may be convinced that there cannot be a cure of anything except by removing the cause. The fear that I have that I cannot convince many is surely reasonable when I can point to one hundred thousand educated physicians in the country who will declare, both in public and private life, that they believe as I do, that cause must be removed if a cure is expected, yet, before the sound of their voices dies from making the statement, they are prescribing with no more thought of cause than if there were no such thing. Talk is the cheapest thing in the world; the universal fault with the people is that they do not know what they are talking about.

To cure, cause must be removed. Drugs may relieve pain, but in doing so they remove the signs that nature furnishes to guide the physician in a correct treatment. So long as any disease remains, the symptoms should be left intact, for in no other way can a correct judgment be had of the true state of the patient, and without this understanding all treatment is chaos.

Masking and hiding symptoms are not the worst faults to be found with drugging. Drugs create disease. There are drug diseases which are worse than the diseases for which they are given. The drugs given for the cure of syphilis create a constitutional disease that can't be cured; the irony of this truth is that the drug disease is called constitutional syphilis, and the same drugs are given to meet the drug disease, which can't do less than intensify it.

There are people dying continually from heart and headache remedies; the diseases for which the drugs are given would not kill at any time.

દવાઓ અને નેચરોપથી વિષે મહાન પુરૂષોના મત.

(સંગ્રાહક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

કવિઓ અને બીજા મહાન પુરૂષોના વૈદક સંબંધીના અભિપ્રાય.

એક આંગ્લ કવિ (C. Churchill, in *Night.*) કહે છે કે:

" Most of those evils we poor mortals know,
From doctors and imagination flow."

આપણ મૃત્યુ લોકનાં માનવીઓ જે અનેક પિડાઓ ભોગવીએ છીએ તેમાંનો લગભગ બધો ભાગ ડૉક્ટરો અને ખોટી કલ્પનાઓ તરફથી મળે છે.

બીજા ઈંગ્રેજ કવિ Butler કહે છે કે:

" For men are brought to worse distress
By taking physic than diseases.
And therefore commonly recover
As soon as doctors give them over."

" રોગને લીધે જેટલું દુઃખ સહન કરવું પડે તેના કરતાં વધારે દુઃખ દવાઓ ખાવાથી પરિણામે મનુષ્યોને ભોગવવું પડે છે. અને તેથી જ્યારે ડૉક્ટરો દરદીઓને અસાધ્ય ગણીને તેમને દવા આપવાનું બંધ કરે છે ત્યારે તેઓ તરતજ સાજા થઈ જાય છે."

કવિવર ડ્રાયડન (Dryden) લખે છે કે:-

" Better to hunt in fields for health unbought,
Than fee the doctor for a nauseous draught;
The wise for cure on exercise depend,
God never made his work for Man to mend."

" He escapes the best, who Nature to repair
Draws physic from the fields in draughts of air.

કવિવર લૉંગફેલો Longfellow લખે છે કે:

" Joy and Temperance and Repose
Slam the door on the doctor's nose."

કવિકુલભૂષણ શેક્સપીયર લખે છે કે:

" Our remedies oft in ourselves do lie
Which we ascribe to others."

કવિ Byron ઔષધિશાસ્ત્રને The destructive art of healing " સંહારક ઉપચાર પદ્ધતિ " એવું નામ આપી તેના વિષે વિવેચન કરતાં " The deadly virtues of the healing art " એવા શબ્દો વાપરે છે.

થોમસ યંગના જીવનચરિત્રમાં Dean Peacock લખે છે કે:—

Medical Men, my mood mistaking,
Most mawkish monstrous messes making,
Molest me. Much more manfully
My mind might meet my malady;
Medicine's mere mockery murders me."

મહાન શહેનશાહ Napoleon I એમણે પોતાના મુખ્ય ડૉક્ટર Antommarchi ને નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું.

" Believe me, we had better leave off all these remedies ——Life is a fortress that neither you nor I know anything about Why throw obstacles in the way of its defence ? Its own means are superior to all the apparatus of your laboratories Medicine is a collection of uncertain prescriptions the result of which taken collectively, are most fatal than useful to mankind.

મારૂં કહ્યું માનો તો આ દવાઓ વાપરવાનું કામ પડતું મૂકો કારણ કે જીંદગી એ એક એવો ગઢ છે કે જેના વિષે હું કે તમે કોઈ કાંઈજ જાણતા નથી. તો પછી તેના સંરક્ષણના માર્ગમાં અડપચ્ચો અંતરાયો શું કરવા નાંખવા જોઈએ? તમારી પ્રયોગશાળાઓનાં સર્વ-સાધનો કરતાં સ્વરક્ષણનાં ચઢીયાતાં સાધનો શરીરને-જીવનને મળેલાં છે. અનિશ્ચિત પ્રીસ્ક્રીપ્શનો (ચિકિત્સા લેખો) ના સમુહરૂપ આપણું ઔષધિશાસ્ત્ર છે, અને તેનું એકંદર પરિણામ જોઇએ તો મનુષ્ય જાતને લાભ કરતાં હાનિકારક વધારે નિવડ્યુ છે."

પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Zimmerman હેનોવરથી નિકળીને પ્રખ્યાત શહેનશાહ ફ્રેડરિક ધી ગ્રેટની છેલ્લી માંદગી વખતે, સારવાર કરવા ગયો હતો. એક દિવસે શહેનશાહે આ નામીચા ડૉક્ટરને કહ્યુ કે You have, I presume, sir, helped many a man into another world ? " હું ધારૂં છુ કે આપે ઘણાંએક મનુષ્યોને યમપુરીમાં મોકલ્યાં હશે ?" આ કડવી ગોળી ગળવી ડૉક્ટરને ભારે તો થઈ પડી પરંતુ બદલામાં તેણે શહેનશાહને સત્ય અને ખુશામતના યોગ્ય પ્રમાણના મિશ્રણનો નીચે લખેલો ડોઝ પાયો કે: Not so many as your Majesty, nor with so much honour to myself " મેં આપના જેટલા માણસોને યમપુરીમાં મોકલ્યાએ નથી અને તેમ કરવામાં મને આપના જેટલું માન પણ મળ્યું નથી.

ભાગ્યદેવીની જેના ઉપર કૃપા હતી તેવો Addison નામનો ઇંગ્રેજ લેખક પણ વૈદકીય ધંધા વિષે બહુ માનની લાગણી ધરાવતો નહોતો. આ બાબતમાં તેણે નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે: " જો આપણે ઔષધોપચારના ધંધા તરફ નજર કરીશું તો બહુ ગમગતી નાણે તેના પુરુષોના સમુહ આપણને જણાશે; અને તેમનો દેખાવ માત્ર મનુષ્યને ગંભીર વિચારોમાં ગરકાવ કરી દેવાને બસ છે. કારણ કે We may lay it down as a maxim that when a nation abounds in physicians, it grows thin of people આપણે એક સત્ય સૂત્ર તરીકે સ્વીકારી લઈશું કે જ્યારે પ્રજામાં તબીબો-ડૉક્ટરોની સંખ્યા

વધી પડે છે ત્યારે પ્રજાવર્ગની વસ્તીમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે." તબીબી મંડળને એડીસનના સીઝરની વખતના લશ્કરની સાથે સરખાવે છે, કે જેમાં કેટલાકો રથની અંદર બેસીને સંહારનું કાર્ય ચલાવતા હતા, જ્યારે બીજા કેટલાક પગે ચાલી તેજ કામ કરતા હતા. રથમાં બેસનારાઓ કરતાં પગે ચાલનારાઓથી ઓછાં માણસનો નાશ થતો તો તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે તે બિચારાઓથી ચારે દિશામાં ઝડપથી જઈ શકાતું નહિ, અને તેથી કરીને થોડા વખતમાં સંહારક કામ મોટા પ્રમાણમાં કરી શકતા નહિ. ડૉક્ટરો અને યોદ્ધાઓની આવી સરખામણી આગળ ચલાવતાં એડીસન કહે છે કે "આવા Regulars અથવા સ્વીકારાયલા પ્રચલિત ધોરણે કામ કરનારાઓ ઉપરાંત બીજા કેટલાક Registered or Enlisted થયા વગરના પણ ઘણાએક લોકો તો તેજ કામમાં મંડી પડયા હોય છે, અને તેઓ પણ પોતાના હાથમાં સપડાઈ જનારાઓનું કાત્યાયન કાઢવામાં કવાયતી લશ્કરના કરતાં ઓછા કુશળ હોતા નથી."

Adam Smith કહે છે કે The great success of quacks in England has been altogether owing to the real quackery of the *regular* physicians. "ઇંગ્લૅન્ડમાં ઊંટ વૈદું બહુ ફાવી ગયું છે, તેનું એકજ ખરૂં કારણ એ છે કે રેગ્યુલર ગણાતા (સર્ટિફિકેટ–અને કૉલેજોની ડિપ્લોમાવાળા Registered Doctors) ની અંદરજ ખરેખરૂં ઊંટ વૈદું ચાલી રહ્યું છે."

અને તેથી *Dr. C. Kidd* ને ના છૂટકે કબુલ કરવું પડે છે કે "Our chiefest hopes (of medical reform) at present exist in the *outer* educated public. It is a sad, but humiliating confession. વૈદક શાસ્ત્રના સુધારાની આપણી મુખ્ય આશાઓ સફળ થવાનો આધાર વૈદક ધંધાની બહારના કેળવાયલા પ્રજાવર્ગ ઉપર રહેલો છે, આ વાત દિલગીરી ભરેલી, પણ શરમ ઉપજાવે તેવી કબુલત છે."

Medicine is no Science.

Prof. Velentine Mott, નામનો મહાન શસ્ત્રવૈદ્ય કહે છે કે, "Of all sciences medicine is the most uncertain. સર્વ શાસ્ત્રોમાં ઔષધિશાસ્ત્ર વધારેમાં વધારે અનિશ્ચિત છે.

પોતાના વખતનો સારામાં સારો ઇંગ્લીશ સરજન, કે જેને ફક્ત એક એક ઑપરેશન માટે પંદર પંદર હજાર કે તેથી પણ વધારે ફી મળતી હતી તે Sir Astley Cooper કહે છે કે "*The Science of Medicine* is founded on conjecture and improved by murder. આપણું ઔષધિ શાસ્ત્ર કલ્પના કે અનુમાન ઉપર રચાયલું છે, અને મનુષ્યોનાં ખૂન કે વધથી તેમાં સુધારો વધારો થતો રહે છે."

એડીનબર્ગની રૉયલ કૉલેજ ઑફ ફીઝીશીયન્સના ફેલો ડૉક્ટર Dr. Abercrombie કહે છે–કે Medicine has been called by philosophers the art of conjecturing, the science of guessing. તત્ત્વવેત્તાઓએ ઔષધિશાસ્ત્રને અનુમાનો કરવાની કળા અથવા માત્ર અટકળો બાંધવાનું શાસ્ત્ર એવું નામ આપેલું છે."

ડૉક્ટર જૉન મૅસન ગુડ Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S. કહે છે કે The Science of medicine is a barbarous jargon and the

effects of our medicines on the human system is in the highest degree uncertain except, indeed, that they have destroyed more lives than war pestilence and famine combined એટલે કે, " ઔષધિશાસ્ત્ર એક દાંભિક અને ન સમજાય તેનો બકબકોરો છે, અને દવાઓની મનુષ્ય શરીર પર થતી અસરો છેકજ અનિશ્ચિત છે—આ વાતમાં ખરેખર અપવાદ માત્ર એટલોજ છે કે (અર્થાત એટલીજ વાત માત્ર નક્કી છે કે)—મ્હોટી મ્હોટી લડાઇઓ, ભયંકર ઉગ્ના રોગો, અને દુષ્કાળો એ બધાંએ સામટાં મળીને જેટલાં મનુષ્યોનો નાશ કર્યો છે તે કરતાં પણ વધારે મનુષ્યોનો નાશ દવાઓથી થયો છે.

Dr. Benjamin Rush M. D. કહે છે કે "The art of healing is like an unroofed temple——uncovered at the top and cracked at the foundation. " ઔષધિશાસ્ત્ર એક છાપરા વગરના મકાન જેવું છે, કે જેના પાયા પણ ચીરાઇને તળીયું જતું રહેલું છે. "

રોગી અવસ્થામાં શરીરના બંધારણમાં થતા ફેરફારોના ઉંડા અભ્યાસી મહાન જર્મન Pathologist Prof. Dr. Henle કહે છે કે " Medical Science at all times has been a medley of empirically acquired facts and thoretical observations, and so it is likely to remain. " સર્વ કાળમાં ઔષધિશાસ્ત્ર તો ઉંટ વૈદાની પદ્ધતિએ—અજમાયશ ખાતર—એકત્ર કરેલી બાબતો અને તર્કજન્ય અભિપ્રાયો ઉપર રચાયલું રહ્યું છે, અને તેવુંજ રહેવાનો સંભવ છે. "

અમેરિકાની Massachusetts Medical Societyના પ્રમુખ Dr. Jacob Bigelow M. D. કહે છે કે "Medicine is still an ineffectual speculation." ઔષધિશાસ્ત્ર હજુ સુધી એક કાંઇ પણ કાર્ય સાધી ન શકે તેવા એક સટ્ટાના ધંધા જેવું છે.

ન્યુયોર્કના Dr. Samuel S. William M. D. કહે છે કે The medical art has not reached that stage of exactness entitling it to be called Medical Science; it still lingers on the verge of mythological age " ડાક્ટરી વિદ્યા હજુ એટલી નિશ્ચિત સ્થિતિએ નથી પહોંચી કે જેવડે તેને " શાસ્ત્ર " એવું નામ ધરી શકે; હજુ તો તે કાલ્પનિક દંતકથાના યુગની સિમા નજીક આથડે છે."

પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (Physiologist) Dr. M. Magendie કોલેજમાં " મેડિસિન " એટલે ઔષધિશાસ્ત્ર ઉપરનાં વ્યાખ્યાન આપતાં શરૂ કરતાં બોલ્યા હતા કે "Gentlemen ! medicine is a great humbug. I know it is called science. Sceince, indeed ! It is nothing like science. Doctors are merely empirics when they are not charlatans. We are as ignorant as men can be. Who knows anything about medicine? ......I repeat, no body knows anything about medicine. આ શબ્દોનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે. ગૃહસ્થો ઔષધિશાસ્ત્ર એક મ્હોટી ઠગબાજી કે પ્રપંચજાળ છે. મને ખબર છે કે તેને મેડિકલ શાસ્ત્ર કે સાયન્સનું નામ આપવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી રીતે તેમાં

સાયન્સ કે શાસ્ત્ર જેવું કાંઇજ નથી. દવા વાપરનારા ઉપચારકો ધુતારા નહિ તો ઉંટ વૈદું કરનારા તો છેજ. વધારેમાં વધારે અજ્ઞાન જેટલું હોઇ શકે તેટલા ગાઢ અજ્ઞાનમાં આપણે આ બાબતમાં ગોથાં ખાઇએ છીએ. આખી દુનિયાંમાં ઔષધોમાં અકસીર ગુણ રહેલા છે એવું જ્ઞાન ધરાવવાનો કોણ દાવો કરી શકે છે? હું ફરીને કહું છું કે કોઇ પણ માણસ ઔષધોના ગુણો વિષે લેશ માત્ર પણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી."

એડીનબર્ગ મેડીકલ કૉલેજના પ્રોફેસર Dr. Gregory એ પોતાના વૈદકીય વિદ્યાર્થીઓના ક્લાસ સમક્ષ એવાં વચનો ઉચ્ચાર્યાં હતાં કે:

" *Gentlemen, ninety-nine out of every one hundred so called medical facts are medical lies, and medical doctrines are for the most part, stark, staring nonsense.* " ગૃહસ્થો, દવાને લગતી દર સો વાતોમાંથી નવ્વાણું વાતો તો વૈદકીય જુઠાણાં હોય છે, અને ઔષધોને લગતા સિદ્ધાંતો, ઘણે ભાગે ઉઘાડી અને હડહડતી મૂર્ખતાજ હોય છે."

લંડનની રૉયલ કૉલેજ ઑફ ફીઝીશીયન્સના ફેલો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Dr Ramage જણાવે છે કે " It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors, if, indeed, a series of vague and uncertain incongruities deserves to be called by that name. " આપણી આધુનિક ઔષધોપચાર પદ્ધતિ-જો કે પદ્ધતિ અગર શાસ્ત્રનું ઉચ્ચ પદ ધરાવતી આપણી પાયા વિનાની, અનિશ્ચિત અસંભવનીય અને અસંગત દવાઓ સંબંધીની વાતોને ખરી રીતે ઘટતુંજ નથી—તેની ઔષધોપચારની પદ્ધતિ તેના પ્રોફેસરો અથવા અધ્યાપકોને એક બહુજ શરમાવનારી વાત છે.

Dr. Evans, Fellow of the Royal College of London કહે છે કે:— The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system. It has neither philosophy nor common sense to commend *it to confidence.* " " હાલમાં બહુધા પ્રચારને પામેલી ઔષધપદ્ધતિ અત્યંત અનિશ્ચિત અને અતિશય અસંતોષકારક રીતિ છે. અને બુદ્ધિવાદ અગર સાધારણ અક્કલને આધારે વિચારતાં પણ તેમાં વિશ્વાસ રાખવા જેવું કાંઇજ નથી."

Dr. J. M. Peebles M. D., says in his " How to Live a 100 Years and Grow Old Gracefully:-The old method of treating disease —well, say a cough—was this:-" An expectorant is given, and the cough is somewhat relieved; but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone, to restore appetite and improve the tone of the stomach, mineral acids are prescribed; the appetite gets somewhat better, but the acid has irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given: these in turn produce an aggravation of the cough, and so the round has to be reco-

menced." This may pass for regular scientific treatment but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery.

Dr. Rosenbach કહે છે કે:—

The history of medicine teaches us— that any and every method of treatment has always been followed by a method based on exactly opposite principles, and it further demonstrates that all these differences have been upheld by fanatic adherents with the same fervour, under cover of equally good statistics; so that as a matter of fact, every form of treatment, at least in the opinion of its chief supporters, may justly claim identical value as to efficacy and healing virtues.

Medicine is positively Injurious.

ન્યુયૉર્ક યુનિવર્સિટી મેડીકલ સ્કુલના જાણીતા ગ્રંથકાર પ્રોફેસર ડૉક્ટર Mertin Pain M. D. પોતાના Institutes of Medicine નામના ઔષધશાસ્ત્રના ગ્રંથમાં એક વૈદકશાસ્ત્રમાં જાણીતી લૅટીન કહેવત " Ubi virus, ibi vitus " ટાંકી બતાવે છે જેનો અર્થ એવો થાય છે કે Strongest poisons are the best remedies. આજ ડૉક્ટર વધારેમાં એમ કહે છે કે " Remedial agents are morbific in their operations, and therefore, in the administration of medicine, we cure one disease by producing another. " વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર કારણો જે પ્રકારની ક્રિયા શરીરમાં પેદા કરે છે તેવાજ પ્રકારની વિકારી ક્રિયા કરવાનો ગુણ દવાઓમાં પણ રહેલો હોય છે, અને તેથી દવાઓ ખવરાવીને આપણે એક રોગ દબાવી દઇને (મોડા વહેલા) બીજો રોગ પેદા કરીએ છીએ.

ચિકિત્સકો અને શસ્ત્ર વૈદ્યોની ન્યુયોર્ક શહેરમાં આવેલી મોટી વૈદકીય પાઠશાળાના અધ્યાપક Prof. Dr. Alonzo Clark of the New York College of Physicians and Surgeons કહે છે કે: " In their zeal to do good physicians have done much harm They have hurried thousads to their graves, who would have recovered if left to nature. All our curative agents are poisons and as a consequence, every dose diminishes the patient's vitality.

" દરદીઓને લાભ કરવાના આવેશમાં આવી જઈ દાક્તરોએ ઘણું નુકશાન મનુષ્ય જાતને કર્યું છે. કુદરતનેજ સોંપી દેવામાં આવ્યા હોત તો જેઓ સાજાં થઇ શકત તેવાં હજારો માણસોને અકાળે તેઓએ મારી નાખ્યાં છે. આપણી સર્વ ઉપચાર તરીકે વપરાતી દવાઓ વિષમય ઝેરી હોય છે, અને તેથી તેવી દવાઓનો દરેક ડોઝ દરદીની જીવનશક્તિ Vitality ઓછી કરે છે. "

Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S. જેઓએ " Book of Nature," " A System of Nosology," " Study of Medicine " નામના

મોટા અને જાણીતા ગ્રંથો લખ્યા છે તેઓ લખે છે કે *The science of medicine is a barbarous jargon, and the effects of our medicines on the human system are in the highest degree uncertain, except, indeed, that they have destroyed more lives than war, pestilence, and famine combined.* "ઔષધિશાસ્ત્ર એ એક જંગલી અને ન સમજાય તેવો બકવાદ છે, અને દવાઓથી શરીરને થતા લાભની વાત અત્યંત અનિશ્ચિત અને શંકાભરેલી છે, પરંતુ જો કોઇ વાત અપવાદ તરીકે નક્કીજ હોય તો તે એ છે કે મહાન યુદ્ધો-વિગ્રહો, મહામારીઓ ચેપી ઉડતા રોગો અને દુષ્કાળોના કરતાં પણ વધારે જીંદગીઓનો નાશ દવાઓએ કર્યો છે."

વૈદક અને શસ્ત્રવિદ્યા સંબંધીના એક પત્રના તંત્રી Editor of the Medico-Chirurgical Review, Dr. Jomes Johnson, M. D, F. R. S. કહે છે કે: "I declare as my conscientious conviction founded on long experience and reflection that if there were not a single physician, surgeon, man-mid wife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness and less mortality than now prevail." લાંબા અનુભવ અને દીર્ઘ વિચારને આધારે, મારા ખરા અંતઃકરણના નિશ્ચય તરીકે હું જાહેર કરૂં છું કે જો આખી પૃથ્વી ઉપર એક પણ વૈદ કે ડૉક્ટર, સરજન કે શસ્ત્રવૈદ, દાઇ કે સુયાણી, કેમિસ્ટ, દવા બનાવી વેચનાર, ગાંધી કે કરિયાણું રાખનારા, અને દવાઓ ન હોય તો હાલના કરતાં મંદવાડ અને મરણનું પ્રમાણ બહુજ ઓછું થાય."

પ્રોફેસર ડૉક્ટર સેન્ટ જૉન એમ. ડી. કહે છે કે "All medicines are poisons સર્વ દવાઓ ઝેર અથવા વિષ છે."

એક અત્યંત કુશળ ડૉક્ટર તરીકે પ્રસિદ્ધિ પામીને મોટામાં મોટી ફી મેળવનાર વિશ્વ વિખ્યાત ડૉક્ટરોમાંના એક તરીકે ગણાઇ ગયેલા Dr. Bailie એ પોતાના ચાલીશ વર્ષના વૈદકના અનુભવ પછી એવો અભિપ્રાય જણાવ્યો હતો કેઃ I have no faith in physic મને દવાઓ ઉપર લેશ પણ શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ નથી." અને મરણ પૂર્વે નિશ્વાસ નાખતાં એમ બોલતા હતા કે "I wish I could be sure that I have not killed more than I have cured. જેટલા દરદીઓને મેં સાજા કર્યા છે, તેના કરતા વધારે ને મે (મારા ઔષધોપચાર વડે) મારી નાંખ્યા નથી, એવી મારા અંતઃકરણને ખાત્રી કરી આપવાને હું ઇચ્છું છું.

એક કવિ, તત્વજ્ઞાની, વિદ્વાન ગ્રંથકાર અને કુશળ ચિકિત્સક (Physician) તરીકે અમેરિકામાં પ્રસિદ્ધિને પામેલા Prof. Dr. Oliver Wendell Holmes એમણે અમેરિકામાં આવેલી હારવર્ડ મેડીકલ સ્કુલના વિદ્યાર્થીઓની સમક્ષ ભાષણ આપતાં કહ્યું કે, The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their cankering materials, the vegetable kingdom robbed of

all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the poison-bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation. "ઔષધિશાસ્ત્રનું કાળું કલંક પેલા ગંજાવર આત્મસંભ્રમને આભારી છે, જેને અનુસરીને મોટી મોટી ખાણોમાંથી પ્રાણઘાતક ઝેરોને બહાર ખોદી કઢાડવામાં આવ્યાં છે, અઢારભાર વનસ્પતિની અલાબલાઓ તેમનાપરથી-ઉતારીને એકઠી કરવામાં આવે છે, પ્રાણીઓનાં મલીન આંતરડાંમાંથી નકે ઉસરડીને કાઢી લેવામાં આવે છે, સાપ, વીંછી જેવાં ઝેરી પ્રાણીઓની ઝેરથી ભરેલી કોથળીઓ તેમાં રહેલાં વિષ મેળવવા માટે નીચોવી લેવામાં આવે છે, અને આવી આવી અનેક રીતે મેળવેલી જુગુપ્સા ઉપજાવે તેવી બલાઓ દવાના નામથી મનુષ્યોનાં ગળાંમાં બળાત્કારથી હડસેલી-રેડી દેવામાં આવે છે, જેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે તેઓ બિચારાં શરીર બંધારણના, ખાનપાનના અ-ગર તો પ્રાણપ્રોત્સાહ સંબંધીના કોઇ દોષથી રિબાતાં હોય છે." આજ વિદ્વાન પ્રોફેસર-ડૉક્ટર Holmes એમણે બીજે કોઇ પ્રસંગે કહ્યું હતું કે: I firmly believe that if the whole materia medica, as now used, could be sunk to the bottom of the sea, it would be all the better for mankind——but all the worse for the fishes. "મારૂં ખાત્રીપૂર્વક માનવું એવું છે કે, હાલમાં જે દવાઓ વપરાય છે તે બધીને એક સામટી દરીયાને તળીએ ડુબાડી દેવામાં આવે તો તેથી મનુષ્યજાતને તેથી ઘણોજ લાભ થાય, પણ બીચારાં માછલાંના (તે ઝેરી દવાઓને લીધે) નકામા ભોગ મળે."

લંડનની રોયલ કૉલેજના કેલો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Ramage જણાવે છે કે: It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors. How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients really worse? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be safer without a physician than with one. I have seen enough of the malpractice of my professional brethren to warrant the strong languge I employ. આપણી હાલની ઔષધોપચાર પદ્ધતિ તેના હિમાયતી પ્રોફેસરો અને ડૉક્ટરોને બહુજ શરમાવનારી છે. આપણાં ઔષધો કેવાં ક્વચિતજ લાભ આપે છે? પરંતુ કેટલી બધીવાર આપણા દરદીઓની પ્રકૃતિને ઔષધો ખરેખર વધારે બગાડે છે? હું નિર્ભય રીતે નિશ્ચયપૂર્વક કહું છું કે ઘણુંખરા કેસમાં ડૉક્ટર કે વૈદ્યના દવાના ઉપચારો કરવા કરતાં તેમના વિના ચલાવી લેનાર દરદીઓની જીંદગી વધારે સલામત રહે છે. મારા ધંધાદાર ભાઇબંધ ડૉક્ટરોનો દુરાચાર મેં એટલો બધો જોયો છે કે મેં વાપરેલા સખત શબ્દોને પુરતો આધાર અને વાજબીપણું મળે છે."

Prof. Jamieson of Edinburgh કહે છે કે "Nine times out of ten our mis-called remedies are absolutely injurious to our patients. રોગના ઉપાય તરીકે ગણાતી અને વપરાતી દર દશ દવાઓમાંથી નવ દવાઓ આપણા દરદીઓને સંપૂર્ણપણે નુકશાનજ કરે છે."

Sir John Forbes, M. D., D. C. L. (Oxon), F. R. S. Fellow of the Royal College of Physicians, Physician to the Queen's Household, Editor of the "British & Foreign Medical Review." etc. etc કહે છે કે "Some patients seem to get well with the aid of medicine, but more actually get well without it, and still more in spite of it. થોડાક દરદીઓ દવાની મદદ લેવાથી સાજા થતા દેખાય છે, પરંતુ તેના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં દરદીઓ દવા વાપર્યા વગરજ ખરેખર સાજા થાય છે, અને તેના કરતાં એ વધારે મોટી સંખ્યા રોગ અને દવાઓનું ઝેર એ બન્નેના ઉપર વિજય મેળવી સાજા થાય છે."

Dr. Frank લખે છે કે "Thousands are annually slaughtered in the quiet sick room. Governments should at once either banish medical men, and prscribe their blundering art, or they should adopt some better means to protect the lives of the people than at present prevail, when they look far less after the practice of of this dangerous profession, and th: murders committed in it, than after the lowest trade. શાન્ત ઓરડાઓમાં દવાઓ વડે સેંકડો દરદીઓના જીવ જાય છે; ખૂન થાય છે કહીએ તો ચાલે. અને સરકારે તેવી દવાઓ વાપરનારાઓનો ધંધો બંધ પાડવો જોઇએ. વગેરે."

Hydropathy જળોપચારની તરફેણમાં અભિપ્રાયો.

(Vide Hydropathic Encyclopedia pp. 46 to 51)

Prof. Dr. Clark કહે છે કે; "A sponge bath will often do more to quiet restless, feverish patients than an anodyne. જેને મુદલ ચેન ન પડતું હોય કે શાન્તિ ન વળતી હોય તેવા તાવના દરદીને Anodyne એટલે શામક દવાઓના કરતાં પાણીમાં વાદળી બોળી બોળીને નવરાવવાથી વધારે આરામ મળે છે."

એક જાણીતા ડૉક્ટર અને ગ્રંથકાર જણાવે છે કે "Remember, water, hot or cold, is the greatest remedy we have in the materia medica. It is a diuretic; it is laxative; it is a sudorific; it is an anodyne; it is an emenagogue; it is an aperient; it is a cholagogue; it is an emetic; it is an antifebrile; it is an antiseptic; it is a sterilizer; it is a disinfectant; it is a demulcent; it is sedative; it is soporific. You can do almost everything with water that you can with drugs, and with better results. યાદ રાખજો કે વૈદકશાસ્ત્રમાં પાણી એ મોટામાં મોટો ઉપાય આપણે ધરાવીએ છીએ. પાણી પેશાબ લાવનાર, ઝાડો સાફ લાવનાર, પરસેવો લાવનાર, વેદના હારક, દસ્તાન અથવા રતુને નિયમિત લાવનાર, રેચક, પિત્તની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનાર, વમનકારક યાને ઉલટી કરાવનાર, જવર યાને તાવનો નાશ કરનાર, ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરનાર, ચેપી રોગોને ફેલાતા અટકાવનાર, શામક, લોહીના વેગને

નરમ પાડનાર અને નિદ્રા લાવનાર છે. જે પ્રમાણે તમે દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો તેજ પ્રમાણે સાદા પાણીનો એક એકસીર ઉપાય તરીકે તમો દરેક રીતે ઉપયોગ કરી શકો, અને તે પણ વળી દવા કરતાં વધુ સારાં પરિણામ લાવીને. ”

Prof. Dr. Smith લખે છે કે: “ The vapour of warm water is the *most efficacious expectorant* we have. “ સાદા પાણીની વરાળ એ છાતીમાં ભરાયલા કફને છુટો પાડનાર સર્વોત્તમ કફઘ્ન ઉપાય છે. ”

Dr. Friedrich Hoffman M. D., જેના પૂર્વજો ત્રણસેં વર્ષથી વૈદકીય ધંધામાં મશહુર હતા તે જે Halle માં જન્મ્યો હતો અને તે યુનિવર્સિટીનો મરણપર્યંત અધ્યક્ષ હતો અને જેની કીર્તિ આખા યુરોપમાં ફેલાઇ હતી; જેણે Medicina Rationalis Systemetica નામનો મશહૂર વૈદક ગ્રંથ લખ્યો છે તે કહે છે કેઃ—

“ We assert that water is a remedy suited to all persons, at all times, that there is no better preservative from distempers, that it is assuredly serviceable both in acute and chronic diseases, and, lastly, that its use answers to all indications, both of preservation and cure. અમે એમ ભાર મૂકીને ખાત્રીથી કહીએ છીએ કે દરેક મનુષ્યને સર્વ પ્રસંગોમાં અનુકૂળ આવે એવો ઉપાય તે પાણીનો છે; વ્યાધિઓથી બચાવનારૂં તેથી સારૂં બીજું એકે સાધન નથી; તીવ્ર તેમજ જીર્ણ રોગો એ બન્નેમાં તે ઉપયોગી છે એમ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય; અને છેવટે એટલુંજ કહેવાનું કે આરોગ્યના સંરક્ષણ અને વ્યાધિના નિવારણની જ્યાં જ્યાં અને જ્યારે જ્યારે જરૂર જણાય ત્યાં ત્યાં અને ત્યારે ત્યારે પાણી બરાબર અને પુરતું કામ બજાવે છે. ”

Dr. Boerhaave, M. D., [જેઓ Royal Academy of sciences of Paris અને Royal Society of London ના ફેલો હતા; જેના વિષે Encyclopedia Britanica લખે છે કે: One of the most celebrated physicians of modern times.........From the time of Hippocrates, no physician had more justly merited the esteem of his contemporaries and admiration of posterity than Boerhaave (Hermann)"] લખે છે કે. “ No remedy can more effectually secure health and prevent disease than pure water. બીજા કોઇ પણ ઉપાય કે સાધન વડે તંદુરસ્તી જાળવવાનું અને રોગોને અટકાવવાનું કામ ચોખ્ખા પાણીના ઉપાય કરતાં વધારે સારી રીતે થઇ શકે તેમ નથી. ”

Dr. Sir John Forbes, [M. D,, D. C. L. (*Oxen*), F. R. S., Fellow of the Royal College of Physicians, Physician to the Queen Victoria's Household, Editor of the British and Foreign Medical Review, etc. etc.] કહે છે કે:, “ In chronic diarrhea, dysentery, and hemarrhoids the sitz bath appears to be frequently an effectual remedy. જીર્ણ સંગ્રહણી, મરડો અને અર્શ અથવા મસા જેવાં દરદોમાં ઘણી-

વાર કટિસ્નાન અથવા સાદા ચોખ્ખા પાણીથી ભરેલા ટબમાં અમુક વિધિએ સ્નાન લેવાનો ઉપાય બહુ અકસીર નિવડે છે.”

Dr. Larrey, [the most celebrated operative surgeon France ever produced] બહુધા પાણીથી ભીંજવેલી પટીઓજ (Water dressings) વાપરતો હતો.

Aerotherapy વાય્વોપચારની તરફેણમાં અભિપ્રાય.

પ્રોફેસર ડૉકટર Clark કહે છે કે: “ Pure cold air is the best tonic the patient can take ” ચોખ્ખી ઠંડી હવાના જેવું સર્વોત્તમ ‘ટૉનિક’ કે પુષ્ટિકારક દવા બીજી એક પણ દરદીને મળવી અશક્ય છે.”

જીવનશકિત.

તેના અવિચારી વ્યયથી થતી હાનિ અને તે વિષે મી. હર્બર્ટ સ્પેનસરનો મત.

(લેખકઃ-ઇસમાઇલ જમાલ બેલીમ-મુ. ધોરાજી.)

બાલ્યાવસ્થામાં તેમજ યુવાવસ્થામાં જીવનશક્તિનો ઉપયોગ જુદી જુદી જાતનો, અને ઘણીજ અગત્યનાં કામો કરવામાં કરવો પડે છે. હવે જો જીવનશક્તિ એકજ કામમાં વાપરવામાં આવે તો તેટલી શક્તિ બીજા કામમાં ઓછી થવાની. બધાને અનુભવ હશેજ કે જો ક્ષુધા તૃપ્ત કરવા માટે પેટ ભરીને ખાધું હોય તો તેને પચાવવા સારૂ પેટને એટલી મદદ જોઇએ છે કે તેથી મન અને તનને જાગૃત રાખે એટલો જુસ્સો બાકી રહેતો નથી, પણ શરીરનું બધું બળ તે ખાધેલો ખોરાક પચાવવા સારૂ કામે લાગે છે, એટલે શરીર અને મન બેઉ શિથિલ થઇ જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે શરીરની કસરત વધારે કરવાથી વિચારશક્તિ ઓછી થઇ જાય છે. એકદમ ભારે શ્રમ કરવાથી શરીરની શક્તિનો નાશ થાય છે તેથી, તથા લાંબી મજલ કરવાથી, થાક લાગ્યો હોય ત્યારે માનસિક શ્રમ કરવાની આપણને વૃત્તિ થતી નથી. તેમજ જે માણસો પગરસ્તે એક મહિનાની મુસાફરી કરવા નિકળ્યા હોય તે લોકોના મનમાં એવી જીજ્ઞાસા આવી જાય છે કે થોડા દિવસ પણ વિસામો લઇએ, અને વળી ખેડુત અને મજુર લોકો જે શરીરશ્રમ વધારે કરે છે, તેમનામાં માનસિક ચપળતા ઘણીજ મંદ હોય છે. વળી જ્યારે કોઇ વખતે છોકરાં એકદમ વધવા માંડે છે, ત્યારે તેમના મનની શક્તિ અને શરીરની બીજી શક્તિ પડી ભાગવા માંડે છે. તેમજ બાળા પડી જોરાજોગ કસરત કરી હોય તો પાચન થતું બંધ પડે છે. જે છોકરાઓને નાનપણમાં બહુ શ્રમ પડે છે, તેઓ કદે ઠીંગણા થાય છે. આ બધા દ્રષ્ટાન્તો ઉપરથી જણાય છે કે એક દિશામાં જીવનશક્તિનો ઉપયોગ કર્યો તો બીજી દિશામાં તેની ખોટ જણાયા વગર રહેતી નથી. જ્યારે કોઇ પણ વાત હદ ઉપરાન્ત કરવામાં આવી હોય, ત્યારેજ આના પરિણામ સ્પષ્ટ જોવામાં આવે છે, પણ હદ ઉપરાન્ત ન જતાં થોડુંવત્તુ પણ જો નિયમ વિરૂદ્ધ આચરણ

થયું હોય તે તેટલું ફળ નઠારૂં થયા વિના રહેજ નહિ. તેથી કુદરતે જેટલી શક્તિ પુરી પાડી હોય, તે ઉપરાન્ત જો યુવાવસ્થામાં માનસિક શ્રમ કરવામાં આવે, તો બીજા કાર્યો કરવા સારૂં જેટલી શક્તિ જોઇએ તેમાં ખાડો પડશે અને નક્કી કોઇપણ જાતની હાનિ નિપજશે.

અમુક વયે મનને જેટલો શ્રમ આપવો જોઇએ તે કરતાં સેંજસાજ કંઇક વધારે માનસિકશ્રમ કરવામાં આવે તો શરીરના બાંધા ઉપર તેની કાંઇક અસર જણાશે. એટલે શરીર જેટલું ઉંચું થવું જોઇએ તે ન થતાં કંઇક નીચું રહેશે; અથવા તો કદમાં કંઇક ન્હાનું રહેશે; અગર શરીરની શિરાઓ જોઇએ તેવી સારી થશે નહિ. માનસિકશ્રમ કરતી વખતે મગજમાં વધારે રક્ત જાય તે તથા માનસિકશ્રમ કરવાથી મગજને જે ઘસારો પહોંચ્યો હોય, તે પુરો પાડવા સારૂ જે રક્ત વપરાય તેટલું શિરા અને શરીરના બીજા અવયવોમાં ઓછું ફરશે, અને તેથી તેના પ્રમાણમાં શરીરની વૃદ્ધિ થતી અટકશે, અથવા ખોટ ઓછી પુરી પડશે,–આવી પ્રતિક્રિયા થવાનીજ, ત્યારે વિચાર કરવાનો એટલોજ કે આવી રીતે જે નુકશાન થાય તેનો બદલો વાળે તેટલો લાભ મનની વિશેષ કેળવણીથી મળે છે કે નહિ? અગર શરીરવૃદ્ધિની ખામી રહે અથવા શરીરમાં જુસ્સો અને સહનશક્તિ અને એવા બાંધાની પરિપક્વતા ન થાય, તો તે ખોટનો બદલો જીવનશક્તિના શ્રમથી વિશેષ જ્ઞાન મળતું તેથી વળી રહે છે કે નહિ?...જવાબમાં ના જ કહેવી પડશે એટ જ નહિ પરન્તુ જો માનસિકશ્રમ અતિ વિશેષ હોય તો વધારે હાનિકારક પરિણામ થાય છે, તેની ખોટી અસર શરીરપર જણાઇ આવે છે; વળી મગજ ઉપર પણ તેની માઠી અસર થાય છે. જીવનેંદ્રીય શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે વૃદ્ધિ અને શરીરના અવયવોની પૂર્ણતા એ બેમાં બહુ ફેર હોય છે. વૃદ્ધિ એટલે શરીરના કદનો વધારો; અને અવયવોની પૂર્ણતા એટલે શરીરના બાંધામાં વધારો. જીવનેંદ્રીય શાસ્ત્રનો નિયમ એવો છે કે આ બે ક્રિયામાંની કોઇ પણ એક વધારે ઝડપથી ચાલે તો બીજી ક્રિયામાં વધારે અટકાવ થાય છે. એટલે જો ઉંચાઇ વધે તો પહોળાઇમાં કમી પણું આવે છે. કાટરપીલર (Caterpillar) અને ક્રાઇસાલીસ (Chrysalis) જંતુઓનાં દ્રષ્ટાન્ત ઉપરથી આ વાત સમજવામાં આવશે. કાટરપીલરના શરીરનું કદ એકદમ વધે છે, પરન્તુ તેના શરીરના અવયવો અલ્પાવસ્થામાં જેવા હોય છે, તેવાને તેવાજ પુખ્ત ઉમરે આવ્યા પછી પણ રહે છે, ક્રાઇસાલીસનું કદ વધતું નથી, પરન્તુ તે, પ્રાણી આ અવસ્થાએ આવે છે ત્યારે તેનું વજન ઘટવા માંડે છે; અને શરીરના અવયવોનું બંધારણ ગુંચવણીયું (Complex) થવા માંડે છે. આવાં ન્હાનાં પ્રાણીઓના શરીરમાં જે વિરૂદ્ધતા નજરે પડે છે, તેવી મ્હોટા પ્રાણીઓમાં જણાતી નથી. કારણ કે કદનો વધારો અને અવયવોની પૂર્ણતા એ બે કૃતિઓ એકજ સમે થતી જાય છે. છોકરો અથવા છોકરી એ બેના શરીરમાં જે જે ફેરફાર થાય છે; તેનો મુકાબલો કરીશું તો તફાવત કેટલેક દરજ્જે જણાઈ આવશે. છોકરીનું મન અને શરીર જલ્દી પુખ્ત થાય છે; અને તેની વૃદ્ધિ થતી બંધ પણ વહેલીજ થાય છે. જે વખતે છોકરીના શરીરનું બંધારણ પૂર્ણ થઈ તેને પુખ્ત ઉમરની ગણવામાં આવે છે, અને તેની સર્વ શક્તિઓના અમલ શરૂ થાય છે, તેટલી ઉમરે છોકરાનો બાંધો કાચો હોય છે. કેમ કે તેના શરીરનું કદ પ્રથમ વધવા માંડે છે; આ નિયમ આખા શરીરને લાગુ પડે છે. તેટલુંજ નહિ પણ શરીરના દરેક ભાગને પણ લાગુ પડે છે. એટલે કે શરીરના એકજ અવયવ પુખ્ત અને મજબુત કરવાનોજ યત્ન ગમ્યો હોય તો બીજા અવયવો નબળા થાય છે. આની સાબિતી કારીગર અને મજુર લોકોમાંથી મળી આવે

છે. લુહાર અને કંસારા, ભારે મ્હોટા હથોડા વાપરી ઘાટ ઘડે છે, તેમના હાથની ભુજાઓ મજબુત થાય છે; પણ તેના પ્રમાણમાં પગ, અને બીજા અવયવો, તેવા મજબુત થએલા જણાતા નથી. તેમજ હલકારા, ખેપીઆ વગેરે લોકોના પગની પીંડીઓ જેવી મજબુત અને કસાએલી હોય છે તેવા શરીરના બીજા ભાગો હોતા નથી.

શરીરના કોઇ પણ ભાગનું બંધારણ પૂર્ણ થવા માંડે તો તેની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે. આ નિયમ મગજને લાગુ પડે છે. મગજમાં બાલ્યાવસ્થામાં જુદા જુદા ભાગ પૂર્ણ ન થએલો એવો એક માત્ર મેદુનો ગોળો હોય છે. અને તેમાં રહેતી જુદી જુદી શક્તિઓની કૃતિ અ-યોગ્ય ત્વરાથી કરાવવા માંડે તો ઉપરના પ્રમાણમાં મગજના જુદા જુદા ભાગ જલદીથી પરિપક્વ થશે. પરન્તુ આમ ન કરતાં, સ્વભાવિક નિયમ પ્રમાણે મગજનું બંધારણ પૂર્ણ થવા દીધું હોત, તો જેટલી શક્તિ તેનામાં આવત અને તેનું જેટલું કદ થાત, તે કરતાં આ પ્રમાણે કરવાથી થોડી શક્તિ આવવાની ! અને કદ ન્હાનું રહેવાનુંજ ! અને જે બાળકોમાં અકા-ળિક માનસિક ચપળતા દેખાતી હતી, અને અમુક ઉમરના થાય ત્યાં સુધી તે બહુ હુશિયાર ગણાઇ બધા વિષયોમાં સરસ નિવડી આવતાં તે પાછળથી તેટલાં હુશિયાર ન નિવડતાં, તેમનાં માબાપ અને શિક્ષકોને નિરાશાનું કારણ થઈ પડેલાં. તેનું કેટલેક દરજ્જે ઉપર કહ્યું તેજ કારણ છે. ન્હાનપણમાં ઘણાં વખણાતા, અને હોશિયારીમાં ખપતા પણ પાછળથી પથ્થરના ભમરડા જેવા નિકળેલા છોકરાના ઘણા દાખલા વાંચનારના જોવામાં આવ્યા હશેજ. બાલ્યાવસ્થામાં હદ ઉપરાન્ત જીવનશક્તિ વાપરી હદ ઉપરાન્ત કેળવણી આપવાથી નુકશાન થાય છે, એ વાત સાધારણ રીતે માણસો જાણે છે. તેમજ રીતે યુવાવસ્થામાં પણ તેવુંજ નુકશાન થશે તેનું તેઓને ભાન રહેતું નથી; એ ઘણું નવાઇ જેવું છે. બાળકમાં અકાળિક બુદ્ધિની પરિપક્વતા થાય તો તે ખોટું છે એમ માબાપ કાંઇક સમજે છે. બાળકના મનને અલ્પ વયમાં પરિપક્વ કરવાને જે માબાપ મહેનત કરે છે, તેમને બીજા ઠપકો દે છે અને તેમ કરવાનું કેવું પરિણામ થાય છે એ વાતની માહેતી હોય તો એવાં માબાપને વધારે ભીતિ લાગે છે. એક મહા વિદ્વાન જીવનેદ્રિયશાસ્ત્રજ્ઞ એમ કહે છે કેઃ—" મ્હેં મ્હારો છોકરો આઠ વર્ષનો થયો ત્યાં સુધી તેને કાંઇ પણ શિખવવાનું ધાર્યું નથી. " આ વાત ઉપરથી અનુમાન શું નિકળે છે તે જુઓ. બાલ્યાવસ્થામાં જો છોકરાની મનશક્તિ પરાણે પરિપક્વ કરી તો તેથી શારીરિક દુર્બળતા અગર છેવટે મૂર્ખતા કિંવા અકાળિક મૃત્યુ, એ ફળ નિપજે છે. આ વાત ઘણાના સમજવામાં છે, તોપણ યુવાવસ્થાએ, અતિ શ્રમથી તેવાંજ ફળ મળવાનાં એ વાત ઘણાં લોકો વિસરી જાય છે, અને વાસ્તવિક રીતે પરિણામ તો એવાંજ થાય છે. મનશક્તિઓ અમુક ક્રમમાં અને અમુક નિયમ પ્રમાણે ખીલે છે. જો કેળવણીની પદ્ધતિ આ ક્રમ અને નિયમ પ્રમાણે હોય તો ઠીક; પણ જો પદ્ધતિ આ ક્રમ અને નિયમને અનુસરતી ન હોય, અને મન તુરત ગ્રહણ કરી શકે નહિ એવી મિશ્ર, અને ગુહ્ય, બાબતો મનમાં ઘાલવામાં આવે અગર વયને યોગ્ય હોય તેવી કેળવણી ન આપતાં મનને અતિ કેળવણી આપવામાં આવે તો આવો અસ્વભાવિક લાભ થાય તેના જેટલું અગર તેથી વધારે નુકશાન તેની સાથે થવાનુંજ.

હદ ઉપરાન્ત જીવનશક્તિ વાપરવાનાં ઉપર કહેલાં પરિણામ ભારે હાનિકારક છેજ, પણ તેથી શારીરિક તન્દુરસ્તી બગડીને માઠાં પરિણામ નિપજે છે તે વળી વધારે હાનિ-કારક છે. તેથી શરીરનો બાંધો તુટી જાય છે, શારીરિક શક્તિઓ શિથિલ થઇ જાય છે,

અને મનોવૃત્તિ વિકારી થાય છે. જીવનેંદ્રિયશાસ્ત્રની કેટલીક તાજી શોધો કરવામાં આવી છે. તે ઉપરથી શરીરની કૃતિઓ ઉપર મગજની કેટલી સત્તા છે, તે જણાઇ આવેલું છે. અન્નપાચન, અને રક્તવહન, તેમજ આ બે ક્રિયાને આધારે થતી શરીરમાં બીજી બધી મૂળ ક્રિયાનો પાયો મગજની શક્તિ ઉપર છે. વેગસ નામના જ્ઞાનતંતુઓ મગજ અને શરીરના અંતરાવયવોને જોડે છે. જ્ઞાનતંતુઓને છંછેડવાથી કલેજું પોતાનું કામ કરતું કેવું અટકી જાય છે? અને તે જ્ઞાનતંતુ ઉપર થએલી અસર જેમ જેમ ઘટતી જાય તેમ તેમ કલેજામાંથી રૂધિર વહન થવા માંડીને તે પોતાનું કાર્ય બજાવવા માંડે છે. વળી તે જ્ઞાનતંતુઓને છંછેડીએ તો પાછુ કલેજા ઉપરતું તેનું કેવું પરિણામ થાય છે? એ જેના જોવામાં આવ્યુ હશે તેનાથીજ અતિ શ્રમિત મગજની શિથિલતાકારક અસર શરીર ઉપર કેટલી થાય છે? તે સમજી શકશે. આનો પ્રયોગ વિબર નામના એક વિદ્વાને કરેલો હતો. જીવનેંદ્રિયશાસ્ત્રના પ્રયોગથી જે પરિણામોનાં કારણો સમજવામાં આવ્યાં છે, તે પરિણામો તો આપણા જોવામાં ઘણીવાર આવે છે.

આશા, ભય, ક્રોધ, અને હર્ષ, એમાનુ એક પણ જ્યારે આપણે અનુભવીએ છીએ ત્યારે આપણું હૈયુ કેવું ધડકે છે! અને જ્યારે અતિ ભય, અતિ ક્રોધ, અતિ હર્ષ, અને અત્યાશા, મનમા હોય છે; ત્યારે હૈયુ જાણે મહા મહેનતે પોતાનું હમેશનું કામ કરતું હોય એવું જણાય છે. એકાએક ખુશીની ખબર સાંભળવાથી મન ઉપર અચાનક અતિ મોહનો ધક્કો લાગવાથી માણસનું ભાન જતુ રહી તે કેવી મૂર્છા ખાઇ પડે છે? તે વાત સર્વને માહિતજ છે; અને મનમાં અતિ હર્ષ, અતિ ભય, અતિ શોક અને અતિ ક્રોધ અથવા કોઇ પણ લાગણી અત્યંત ઉત્પન્ન થઈ તો તેનું પરિણામ કેવું થાય છે? તે પણ આપણા જાણવામા છે. મનમાં જ્યારે ઉદ્વેગ થયો હોય ત્યારે પેટમાં પણ બિગાડ થાય છે, મનની આનંદજનક અથવા દુઃખદાયક સ્થિતિ થાય તો ભૂખ ન લાગે, અને ભોજન ઉપર અરૂચિ થાય છે. તેમજ જો ખાધા પછી હર્ષજનક અથવા ખેદકારક વૃતાન્ત જાણવામાં આવે તો ઘણી વખત ખાધું પાછું ફરે છે, (ઉલટી થાય છે) અગર તેનું પાચન મહા મહેનતે થાય છે. તેમજ અતિ માનસિક શ્રમથી પણ આવુંજ પરિણામ થાય છે. ઉપર જે દૃષ્ટાન્તો કહ્યાં છે, તે સહજ ધ્યાનમાં આવે એવાં છે અને તે ઉપરથી મગજ અને શરીરનો સંબંધ કેવો છે તે પણ સમજાશે. આ સંબંધ શરીરની અને મનની દરેક સ્થિતિમાં કાયમ રહે છે. મગજમાં કોઈ પણ મનોવૃત્તિ વિકાર જુસ્સાભેર પણ ક્ષણીક થઇ તેની તેટલીજ ઉગ્ર પણ ક્ષણીક અસર અંતરાવયવો (Viscera) ઉપર થાય છે. તેમજ થોડી-જુસ્સાદાર પણ ઘણી મુદતની ઉશ્કેરણીનું પરિણામ પણ તેવુંજ થાય છે, એટલે કે કોઇ પણ લાગણીનો ધક્કો મન ઉપર જેટલો થાય તેજ પ્રમાણમાં અંતરાવયવો ઉપર અસર થાય છે. આ સિદ્ધાન્ત ખરો છે, એમ દરેક વૈદ્ય કહી શકશે. શરીરમાં પેદા સડો જુદી જુદી જાતનો અને ઓછાવત્તો હોય છે. કોઇક વખત માત્ર હૃદય રોગજ થાય છે. હૃદય વારેવારે ધબકારા કરે છે, નાડી નરમ થાય છે, અને તેના ધબકારા ૬૦ કિંવા તેથી પણ ઓછા થઇ જાય છે, કોઇક વખતે પેટમાંજ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, અજીર્ણ થઇ જાય છે, અને કેટલીક વખતે હૃદય અને પેટ એ બેમાં રોગ લાગુ થાય છે. ઉંઘ થોડી અને એક સરખી નહિ; વચમાં જાગી ઉઠાય અને મન પણ થોડુ ઘણું ઉદાસ રહે છે.

ત્યારે વિચાર કરો કે મગજ ઉપર અતિશય ન સહન થાય તેટલો બધો બોજો નાંખવાથી કોમળ બાળકો અને જુવાનીયાઓને કેટલું બધુ નુકશાન થાય? વય પ્રમાણે બુદ્ધિનો વધારો થાય, અને સ્મરણશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ, વગેરેનો પણ વધારો થતો જાય. ત્યારે પછી

જેટલી મગજમાં શક્તિ હોય તેનાથી વધારે ભાર તેના ઉપર મુકવામાં આવે તો ખચિત શરીર ઉપર હજારો તરેહથી તેની નુકશાનકારક અસર જોવામાં આવે છે, અને જો ભારે ગંદવાડ એકદમ ન આવે, તો પણ શરીર ધીમે ધીમે ગળતું જાય, અને બળની બીલકુલ હાનિ થતાં ક્ષય વગેરે વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થાય. જ્યારે ભૂખ થોડી ઘણી લાગે, રૂચિ ન થાય, અન્ન પુરૂ પચે નહી અને લોહી સારી રીતે ફરતું ન હોય, ત્યારે માણસ ઉમરમાં વધતો જાય તો પણ, તેનું શરીર કેમ પૂર્ણ થઇ શકે ? જે પ્રાણરક્ષક ક્રિયાઓ છે તે બધીનું બંધારણ સારા લોહીના જથ્થા ઉપર છે. જો સારા લોહીનો જથ્થો ન હોય તો બીજી બધી પ્રાણરક્ષક ક્રિયાઓ બળહીન થાય, જો સારૂ લોહી પુરતું ન હોય તો શરીરમા જે નળીઓ છે તેમાથી નિકળતા પ્રવાહી પદાર્થ જમે નહીં, અને અંતરાવયવો પોતાની ક્રિયા પણ બજાવી શકે નહિ. સારા લોહીના પુરતા જથ્થા વગર, શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ, માસ-પિંડીઓ, અંદરની ત્વચા અથવા શરીરની બીજી રેષાઓને જે ઘસારો પહોંચે તેની ખોટ પૂરી પડી શકે નહિં, અને તેઓ પોતાનું કામ બરાબર ન બજાવે. સારા લોહી વગર જોઇએ તેવી રીતે પુષ્ટિ થાય નહિ, શરીર વધે નહિ અને વધે તો પણ બળ યુક્ત ન હોય, આ બધાં કારણો ઉપરથી આપણને સહજ વિચાર આવી શકે છે કે જો લોહી સારૂ અને પૂરતા જથ્થામાં ન હોય તો ઉછરતા શરીર ઉપર તેનાં ઘણાં માઠા પરિણામો નિપજે છે.

બધા કબુલ કરે છે કે અતિશય અભ્યાસથી શારીરિક બળની હીનતા થાય છે. જ્યારે એમ છે તો કોમળ બાળકોને બળાત્કારે પોપટની પેઠે પાઠ મોઢે કરાવવામાં કેટલું નુકશાન થાય છે ? તેનો વિચાર વાંચનારાઓએજ કરવો. જેવી રીતે શરીર ધીમે ધીમે વધે છે તેજ પ્રમાણે મન પણ ધીમે ધીમેજ વૃદ્ધિ પામે છે, એટલે કે જેમ વય વધતું જાય તેમ મન પણ વિચારશક્તિમાં પુખ્ત થતું જાય છે, અને સ્મરણશક્તિ પણ તેજ પ્રમાણમાં વધે છે, ત્યારે જો નાની વયમાં કે જે વયે મન પૂર્ણ રીતે પુખ્ત ન થયું હોય તે વખતે યાદ રહી શકે તેના કરતાં વધારે બાબતો તેને શિખવવામા આવે તો તે બધી બાબતો તુરત તેનાથી ભૂલી જવાય અને વળી અધ્યયન ઉપર બિલકુલ રૂચિ ન રહે. કાંતો બુદ્ધિને જાજુ કામે લગાડવાથી, અને તેને બિલકુલ આરામ નહિ આપવાથી અથવા તો મગજ ઉપર તેની ઘણીજ માઠી અસર થવાથી, પુસ્તકો ઉપર સ્વભાવિક તિરસ્કાર ઉપજે છે. હેમબોલ્ટે કહ્યું છે કે ઘણી સબંધ વગરની ભિન્ન ભિન્ન બાબતોનો મનમાં સંગ્રહ થવાથી કુદરતનું અધ્યયન યોગ્ય થઇ શકતું નથી, અને તેથી કુદરતના કારણોની છાપ મન ઉપર ઝાખી પડે છે, તેમજ શક્તિ ઉપરાંત મગજ ઉપર ઘણા વિષયોનો બોજો નાખવાથી મગજ બિચારૂં દબાણ તળે આવી જઇ જડ થઇ જાય છે. જેમ માણસમાં ચરબી વધે તે સારૂ નહિ, પરન્તુ પિંડીઓ વધે તોજ તે માણસ બળવાન થાય તેમજ વધારે બાબતો ફક્ત જાણવાથી મગજને કંઇજ ફાયદો નથી. હદ ઉપરાંતની મગજને શ્રમ આપવાની રીતમાં મોથી મ્હોટી ભૂલ એ છે કે તેથી તનદુરસ્તીનો બિગાડ થાય છે, શરીરનો જુસ્સો જતો રહે છે અને તે જુસ્સા જોડે જીંદગીમાં ઉપયોગી થઇ પડનાર બુદ્ધિની કેળવણી પણ બંધ થઇ જાય છે.

આપણે એમ ધારીએ કે બહુ જ્ઞાન મળવાથી અને વય કરતાં જાજે અભ્યાસ કરવાથી સંસારમાં ધન મેળવવા પાત્ર થઇએ તો પણ ધન મળે અને શરીર સારૂ ન રહે તો તે ધન શા ઉપયોગનું ? ગમે તેવો મહાન હોદ્દો મળ્યો પરંતુ શરીરમાં બળ ન હોય તો તેનું શું

ફળ ? સર્વેને ખબર છે કે સારો પચાવ, સ્વચ્છ લોહી, અને ખુશમિજાજ જેવું બીજું એકે સુખ નથી. શરીર નબળું હોય તો સુખ પણ દુઃખકારક થઈ પડે છે અને જો શરીર સારૂં હોય ને દુઃખ પડે તો તે પણ હલકું લાગે છે. આ ઉપરથી ખાત્રી થશે કે અતિશય અધ્યયન દરેક રીતે ખરાબ છે.

હિંદુત્વનાં લક્ષણો.

હિંદુઓના હરદ્વાર તીર્થમાં એક મહાત્માએ મોટી સભા વચ્ચે હિંદુત્વ-હિંદુપણું શું કહેવાય? તે વિષે ભાષણ કર્યું હતું. તે વિદ્વાન વક્તાએ હિંદુપણાનાં ખરાં લક્ષણો દર્શાવી શ્રોતાજનોના મન ઉપર મારી અમર કરી હતી. તે મહાત્માએ હિંદુ કોને કહેવો? એ વિષે વિવેચન કરી તેનાં દશ લક્ષણો દર્શાવ્યાં હતાં. તે આ પ્રમાણે. ૧ જેનામાં સ્વદેશ સેવાની ભાવના સદા જાગૃત રહે અને જે સ્વધર્મના રક્ષણને માટે સર્વસ્વ અર્પણ કરે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૨ જે રાજકીય, વ્યાવહારિક અને ધાર્મિક એ ત્રણ વિભાગ ઉપર સ્વસત્તા રાખવાનો આગ્રહ રાખે અને તેમાંજ આત્મબળનો ઉપયોગ કરે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૩ પોતાના દેશ ઉપર પરચક્ર આગમ થાય, તોપણ પોતાના હિંદુત્વનું અભિમાન જે ગુમાવે નહિ અને હિંદુપણાના તેજને ઝાંખું થવા દે નહિં તે હિંદુ કહેવાય છે. ૪ દેશમાં તરવાર, પ્રપંચ અને યુક્તિ ગમે તેટલી ચાલે તોપણ જે આર્યત્વને સાચવી રાખે, આત્માને ઉગારે, શરીરને દાસત્વમાં ઝોકાવે નહીં, અને આત્માર્થે શરીરનો ભોગ આપે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૫ જે પોતાના ધર્મમાં, રાજ્યમાં; આચારમાં, વિચારમાં અને નીતિમાં ટેક રાખે, જડવાદ નાસ્તિકતા અને આડંબર તરફ અભાવ બતાવે તે હીંદુ કહેવાય છે. ૬ જે નિરૂપાય સ્થિતિમાં આવે તો પોતાના શરીરને નમાવે પણ પોતાના આર્યત્વને નમાવે નહીં, તે હીદુ કહેવાય છે. ૭ જે પોતાના દેશના ધર્મની અને પોતાના આચારની રક્ષા કરવામાં આત્માર્પણ કરે અને એ દેશ, ધર્મ અને આચારની ત્રિપુટીની ઉન્નતિ જોઇ અંતરમાં આનંદ પામે, શરીર રોમાંચિત કરે અને હૃદયમાંથી આવેશની ઉર્મિઓ ઉછાળે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૮ જે અહંભાવને ગૌણ કરી નીતિ ધોરણે પ્રવર્તે અને અભેદમય ભાવનાનો વિજયધ્વનિ ગજાવે તેજ હિંદુ કહેવાય છે. ૯ જે રાજાના અધિકારને સર્વોપરિ માને અને તે અધિકારની પ્રતિષ્ટા સાચવવા માટે, તેની કીર્તિનાં ઉજ્વળ કિરણો સમગ્ર દેશમાં પ્રસારવા માટે પ્રયત્ન કરે, તે હિંદુ કહેવાય છે. ૧૦ જેની વૃત્તિ સંકુચિત ન હોય, જે સમગ્ર વસુધાને કુટુંબ માનનાર હોય અને જે અજાતશત્રુ થઇ અંતે પરમપદની પ્રાપ્તિનો અભિલાષી થાય તે હિંદુ કહેવાય છે. હિંદુત્વ-હીંદુપણાનાં આ દશ લક્ષણોનું સ્વરૂપ દરેક હિંદુએ હૃદયસ્થ કરવા જેવું છે. હીંદુત્વના આ શુદ્ધ સ્વરૂપને હૃદયારૂઢ કરનારો હિંદુ પોતાના હિંદુત્વનું રક્ષણ કરવાને માટે મનત ઉત્સુક રહ્યા વગર રહેશે નહિ. તે પોતાના હિંદુત્વને અબાધિત રાખવાને તન, મન અને ધન અર્પણ કરશે.

(જૈન શાસન અને ગુજરાતી પંચ.)

ભારતીય મહિલાઓ પ્રતિ એક સંન્યાસીનો સંદેશ.

(સ૦ વા૦ ૫૦ દિનેશ. ત્રિવેદી સુરત.)

શ્રી સ્વામી શ્રદ્ધાનન્દજી મહારાજ (ભૂત પૂર્વ મહાત્મા મુન્શીરામજી) "સદ્ધર્મ પ્રચારક પત્ર" ના ખાસ મહિલાંકમાં નિમ્ન સંદેશો લખી મોકલે છે. આશા છે કે તે ગૃહે ગૃહે પહોંચાડવામાં આવશે.

"ભારતવર્ષને વીર સંતાનોની અત્યાવશ્યકતા છે. તેને મદ્ય પીને ઉન્મત્ત થનાર, રણશિંગા (માર્શલ બેન્ડ) ની તાનમાં મસ્ત બની ઝુઝનાર, મદાન્ધની પેઠે મોરચાપર ચઢી કપાઇ મરનાર સંતાન નહિ જોઇએ. વળી તેને એવા સંતાન નહિ જોઇએ કે જે અત્યાચારોથી ખીજવાઇ જઇને ક્રોધના દાસ બની અપરાધીને બદલે નિરપરાધીઓનું પણ જીવન પુરૂં કરે. ભારતમાતાને હવે એવાં સંતાનોની જરૂર નથી કે જેને કર્ત્તવ્યપાલન કરાવવા માટે તાળીઓના ગડગડાટથી ઉત્તેજનાની જરૂર હોય હિંદદેવીને હવે એવા પુત્રો નથી જોઇતા કે જે ભીખ માગવા માટે પોતાનાં ભાષણોવડે આકાશ પાતાળ એક કરે. જેઓ શરાબ પીને રણતુરીપર મસ્ત બની રણભૂમિમાં આગળ વધે છે તેઓ મદ્યનો નિશો ઉતરી જતા તથા રણવાદ્યના ફાટી જવાથી પોતાનાં હથિઆર પણ તર્તજ નીચે મુકી દે છે, જેઓ જુલમગારથી ચીડાઇ જાય છે તેઓ અત્યાચારીઓની સામે પોતાની દાળ ન ગળવાથી બિચારી વિધવાઓના ધનપર તુટી પડી અનાથોને નિર્ધન કરી જાય છે. જેઓ કરતાલિકા ધ્વનિની પ્રેરણાથીજ કર્ત્તવ્યપાલન કરવા માટે તૈયાર થાય છે એમને મૂર્ખોની વાહ! વાહ! ની લાલસા કદી કદી અધર્મના ખાડામાં પણ પટકી દે છે. જેઓ ભીખને માટે આકાશ પાતાળ એકાકાર કરે છે, તેઓ સ્વાર્થસિદ્ધિને માટે પોતાની સમસ્ત જાતિને પણ વેચી શકે છે, માટેજ એવાં સંતાનોની ભારતજનનીને આવશ્યકતા નથી.

"ભારતમાતાને બરાબર યાદ છે કે તે એક વખત કર્મભૂમિ હતી, તે વેળા તેનાં સંતાન ભોગચ્છરનથી સેંકડો કોશ દુર હતાં. તે સમયે ભૂમંડળના લોકો અહિં ચારિત્ર્યગંઠન શિક્ષા મેળવવાને આવતા હતા. આજે તે જનની એવાજ સંતાનોની યાચના કરી રહી છે. તે સમયના ભારતપુત્રો કેવા હતા ? જેને ઇન્દ્રિયો અને મન વશમાં હતા, જેને માટે કર્ત્તવ્યપરાયણતા એક સ્વાભાવિક વાત હતી, જેમને ધર્મમાર્ગથી લોભ, મોહ કે ભય ડગાવી શકતા નહિ. જેનાં વજ્ર સમાન હૃદયોપર કામદેવનાં બાણો લાગતાની સાથેજ તે સ્વયં નીચે તુટી પડતા હતા; જેમને મોટામાં મોટાં પ્રલોભનો પણ પોતાના સત્યવ્રતના પાલનમાંથી હલાવી શકતા નહિ. આથી આ વેળા ઉન્મત્ત બનીને, વગર વિચારે કપાઈ મરવા તૈયાર થનાર સંતાનની જરૂર નથી. ભારતમાતા કંઈ કાલી કરાલી દેવી નથી કે જેની શાંતિ માટે મનુષ્યોના બલિની જરૂર હોય એ જનની તે શારદા છે, જેની શાંતિને માટે અમર થનાર સૌમ્ય સંતાનની જરૂર છે જેનું શરીર દૃઢ હોય, બ્રહ્મચર્યના તેજથી જેના મુખની કાંતિ સદા ઉજ્જવલ રહેતી હોય, જે ગૃહસ્થાશ્રમમાં પણ બ્રહ્મચર્યનું જીવન ગાળનાર હોય, જેને મૃત્યુનો ભય પણ ધર્મપથથી જરા પણ ડગાવી શકે નહિ. એવાં સાત્વિક સંતાનની જનની જન્મભૂમિને જરૂર છે.

" એવાં સંતાનો માટે માતા પોતાની ભારતપુત્રીઓ પાસે યાચના કરે છે કે હે આર્યાવર્તીય દેવીઓ ! એવાં બાળકો પેદા કરવાનો અધિકાર તમારોજ છે. સંસારના સૌથી પહેલા ધર્મશાસ્ત્રકારે તમને " જાયા " એટલા માટે કહી છે કે તમારા ગર્ભમાં નવ માસ રહીને સંતાનનું સંશોધન થાય છે. મનુજી કહે છે—" **पतिर्भार्यां संप्रविश्य गर्भो भूत्वेह जायते । जायायास्तद्धि जायात्वं यदस्यां जायते पुनः ।** " પતિજ ભાર્યામાં પ્રવેશ કરીને ગર્ભ રૂપ થઇને સંસારમાં જન્મે છે, જે એમાં ફરીથી જન્મે છે તેજ જાયાનું જાયત્વ છે.

" હે દેવીઓ ! તમે જેવાં ચહાશો તેવાંજ સંતાન પેદા થશે. મનુજી વળી કહે છે કે- **यादृशं भजते हि स्त्री सुतंसूते तथा विधम् ।** જેવા પ્રકારના પુરૂષનું તમે સેવન કરશો તેવાજ પ્રકારનો પુત્ર પ્રસવશો. જો તમે ભોગવાદિની હશો તો તમે ભોગી પુરૂષનેજ પસંદ કરશો; ત્યારે સંતાન કર્મવીર કેમ ઉત્પન્ન થશે ? પુરૂષોમાં આત્મબળ બહુજ થોડું હોય છે. હે દેવીઓ ! તમે આત્મબળના અધિષ્ટાન રૂપ છો; જો તમે પુરૂષોને આત્મબળ આપશો તોજ તેઓ સંતાનની શુદ્ધિમાં તમારી સહાયતા કરી શકશે. જે રીતે વીર્યનું સંશોધન તમારે આધીન છે, તેજ રીતે ઉત્તમ વીર્યનો નાશ પણ તમારાજ હાથમાં છે. જેટલું આત્મિકબળ તમારામાં અધિક છે, એટલીજ આત્માને નાશ કરવાની શક્તિ પણ તમારામાં છે. તમે શક્તિ તો છોજ. જો હવે તમે શારદા અને સરસ્વતીનું રૂપ ધારણ કરો તોજ સંસારનું કલ્યાણ છે; પરંતુ જો તમે ચંડિકાનો અવતાર ધારણ કરીને ડાકિની શાકિની સહિત ખડગ લઇને ચાલો તો સંસારને ભસ્મીભૂત થવામાં પછી શો સંદેહ છે ? એટલા હે દેવીઓ ! પોતાનામાં માતૃભાવ જાગૃત કરો, કે જેથી આર્યાવર્તનું કલ્યાણ થાય અને સાથે સાથે સમસ્ત સંસારનો ઉદ્ધાર થાય.

" પુરૂષ પોતાની મૂર્ખતાથી તમારી પવિત્રતાને કલંકિત કરે છે. જે અગ્નિ તેઓ પ્રજ્વલિત કરી દે છે, તે જ્યારે પ્રત્યક્ષ થઇને સંસારને ભસ્મ કરવા લાગે છે ત્યારે પછી તેઓ આશ્ચર્ય ચકિત થઇને પોકાર કરી ઉઠે છે. હે આર્ય દેવીઓ ! પુરૂષોની મૂર્ખતા ભૂલી જઇને એમને માટે સંશોધક પ્રકાશ બની જાઓ.

" ભારતને વીર સંતાનની જરૂર છે. વીર સંતાન વીરાંગનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ હે દેવીઓ ! તમે તમારાં શરીર, તમારૂં મન, અને તમારી આત્માની અવસ્થા તરફ જુઓ. લખનૌમાં કોન્ગ્રેસ (દેશજાતીય સભા) ના અધિવેશનમાં કુંડીબંધ દેવીઓને વેદી પર પ્રતિનિધિ રૂપે બેઠેલી જોઇને રાજનૈતિક સમૂહ બહુ પ્રસન્ન થયો હતો. પરંતુ હું એ દશ્ય જોઇ બહુ દુઃખી થયો હતો. કિનારી ગોટાવાળાં સૂક્ષ્મ રેશમી વસ્ત્રો અને આભૂષણોની અંદર રહેલું શરીર શું કદી સ્વસ્થ રહી શકે છે ? ઉપરથી નીચે સુધી કાળા નાજુક બુટાઓ પહેરીને ચાલવાથી શું કદી શરીરને ઉચિત વ્યાયામ મળી શકે છે ? મેં ત્યાં જોયું કે પુરૂષો જ્યારે વિદેશી અનુકરણનું દાયત્વ સ્વીકારી સ્વયં પોતાનું વ્યક્તિત્વ નષ્ટ કરી ચુક્યા છે ત્યારે તેમણે તમને પણ પતંગીયાં (Butterflies) જેવી ફુલફટાકડી પુતળીઓ બનાવી દીધી છે. શું આપણા અધિકારીઓને મળવાને માટે ખરેખર કોટ, પેન્ટ, કૉલર, નેકટાઇ ને બુટની જરૂર છે ? મેં જોયું છે કે વાઇસરાય જેવાના મહેલમાં એક ગામડીઆ જોડા પહેરનાર, ઉઘાડા માથાવાળા, ધોતીયું પહેરનાર કલાધારીનું એટલુંજ માન છે કે જે એક

ફેશનના અપ-ટુ-ડેટ માંસાહારીને મળતું હોય. હે દેવીઓ ! જરા વિચારો, શું પતંગિકાના ગર્ભથી સિંહ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે?

" હે માતાઓ ! જે તમને પતંગિકા બનાવી રહ્યા છે, તેઓ જાતિ અને જન્મભૂમિનો નાશ કરી રહ્યા છે. તમે એવા પુરૂષોને કહી દો કે, " જો તમારે પતંગિકા જોવાનો શોખ હોય તો તમારે અમારી પાસે ન આવવું. " તમે તમારો જુનો પહેરવેશ ફરીથી ધારણ કરો. આ યુગના એક ઋષિએ સંવત ૧૯૩૨ માં લખ્યું હતું કે " જ્યારે મદાંધ દુષ્ટ આતતાઇઓથી પતિત કાયર હીંદુઓની વહુ બેટીઓના સતીત્વનો નાશ થવાનો ભય હતો ત્યારે અનુચિત પડદાનો રિવાજ તે વેળા નીકળ્યો હતો; પણ હવે તે જુઠા પડદાને દુર કરી દો. " વળી લખ્યું છે કે " જે રીતે દક્ષિણાત્ય લોકોની સ્ત્રીઓ વસ્ત્ર ધારણ કરે છે તેવીજ રીત પૂર્વે હતી, કેમકે એથી કદી વસ્ત્ર અશુદ્ધ રહેતું નથી. આખો દિવસ જેમ પુરૂષોનાં વસ્ત્ર શુદ્ધ રહે છે, તેમ સ્ત્રીઓનાં પણ શુદ્ધ રહે છે. " શરીર સાથે જે વસ્ત્ર લાગે તેને નિત્ય ધોવાં જોઇએ; અને વસ્ત્ર એવાં પહેરવા જોઈએ કે જેથી શરીરને સૂર્યનો પ્રકાશ અને વાયુના સ્પર્શથી સદા પુષ્ટિ મળતી રહે. તે એજ નેતાનવ કોંગ્રેસની વેદી પર બંગાલી, કાસ્મીરી અને અન્ય દેશસ્થ પતંગિકાઓની સાથે એક બે મહાગુજરાતી મહિલાઓજ એવી જણાતી હતી, કે વીર સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય કહી શકાય.

" હે દેવીઓ ! તમારે તમારા ખાનપાન, પહેરવું, ઓઢવું અને તમારા બીજા બધા વ્યવહારમાં મુખ્ય વાત પર દૃષ્ટિ રાખવી જોઇએ કારણ કે સારા યા નરસા સંતાન પેદા થવાનો આધાર તમારા પર છે. તમે પતંગિકા કેમ બનો છો ? તમે માનવીના સ્વાભાવિક મનનશીલ ગંભીર ભાવોને છોડીને હાવભાવ-નાચ નખરાંનો અભ્યાસ શા માટે કરો છો ? એટલા માટે કે એથી પુરૂષ તમારા પર મોહિત થશે, તમારા પર પ્રસન્ન થશે? તેમ નથી. પરંતુ પરમેશ્વરેજ તમને એ માટે વિશેષ શક્તિ આપી છે. જે પુરૂષોને નખરાં અને કૃત્રિમ ટાઢમાઢ સારો લાગતો હોય, જેને પતંગિકાઓનો નાચ જોવાની ઇચ્છા હોય, તેઓ પોતે શા માટે મોરની પેઠે કળા કરી નાચતા નથી. જો પશુઓનુંજ અનુકરણ કરવું હોય તો પુરૂષો કરે.

" હે માતાઓ ! તમે તમારા જીવન પરથી પુરૂષોને એવું બતાવી દો કે " તેમનામાં વિદ્યા, બુદ્ધિ, બળ, પરાક્રમ, તે શૂરવીરતાને માટે પ્રેમ હશે તોજ તમારે યોગ્ય થઇ શકશે."

" આજે જાતીય મહાસભા (કોંગ્રેસ) ની વેદી ઉપર પતંગિકાઓ પોતાનું સૌન્દર્ય બતાવવા આવે છે, તેવી રીતે કોંગ્રેસના પ્લેટફાર્મ પર પુરૂષો અને સ્ત્રીઓનાં જો કે જોશદાર ભાષણો બહેરા કાનોપર અથડાય છે અને જો કે કંઇ ક્ષણિક પ્રભાવ પાડે પણ છે તો પણ પેંડાલથી બહાર જતાંજ એ પ્રભાવ દૂર થઇ જાય છે પરંતુ જે દહાડે ભારત મહિલા દેશી જોડા પહેરીને કિંવા ઉઘાડા પગથી, શ્વેત સ્વચ્છ વસ્ત્ર (સાડી) ધારણ કરીને સોના ચાંદીનાં ઘરેણાંથી મુક્ત થઇને, જમણી બાજુ ચાર નીરોગ, તેજસ્વી પુષ્ટ કન્યાઓ અને પોતાના ડાબા હાથ તરફ ચાર પુષ્ટ, દેદીપ્યમાન, ધીર પુત્રો સાથે લઇને કોંગ્રેસની વેદી પર પગ ધરવા માંડશે તે વખતથી ભારતમાતાના હૃદયને શાંતિ વળવા માંડશે.

" આર્ય દેવીઓ ! ભવિષ્ય તમારાજ હાથમાં છે-કેવળ આર્યાવર્તનુંજ નહિ પણ સમ-

ર્ત ભૂમંડળનું–કેમકે સઘળો સંસાર ભોગજીવનમાં વિષ્ન બની પોકાર કરી રહ્યો છે. ઉઠે. અને પોતાના ઇશ્વરદત્ત અધિકારને સમજો. આ સમય હવે સુવાનો નથી. એવાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની આજથીજ તૈયારી શરૂ કરી દો, કે જેના તેજ માત્રથીજ મનુષ્યોનો ઘાત થયા વિનાજ સંસારની કાયા પલટાઇ જાય. ભગવતી સીતાજીનો આશીર્વાદ તમે સૌ ભારત મહિલાઓને મળો એ આ સન્યાસીની મંગળ કામના છે. ”

લો. મા. ગાંધીજી સત્યાગ્રહ વિષે.

સત્યાગ્રહની લડત કોણ કેવા સંજોગોમાં ચલાવી શકે? એ સંબંધમાં લો. મા. ગાંધીનો એક લેખ ગયા "ગુજરાતી" પત્રમાં પ્રકટ થયો છે જે વાચકોની જાણ માટે આ નીચે ઉતારી લેઇએ છીએ.

ઇંગ્રેજી શબ્દ 'પેસિવ રેઝિસ્ટન્સ' એ, જે શક્તિ વિષે હું લખવા ધારૂં છું તેને સૂચવનારો શબ્દ નથી; પણ સત્યાગ્રહ શબ્દ તેને બરાબર લાગુ પડે છે. સત્યાગ્રહ એ આત્માનું બળ છે, અને તે હથિયાર જડ બળનું વિરોધી છે. એ કેવળ ધાર્મિક સાધન છે, એટલે ધાર્મિક વૃત્તિનાં માણસોથીજ તેનો જ્ઞાનપૂર્વક ઉપયોગ થઇ શકે. પ્રલ્હાદજી, મીરાંબાઇ વગેરે સત્યાગ્રહી હતાં. મોરોક્કોની લડાઈ વેળા ત્યાંના આરબોની ઉપર ફ્રેંચોની તોપનો મારો ચાલતો હતો. આરબો પોતાની માન્યતા પ્રમાણે કેવળ ધર્મને સારૂ લડયા હતા. તેઓ મરણીઆ થયા, અને 'યા અલ્લાહ' નો પોકાર કરી તોપચી તરફ ધસ્યા. આમાં મારવાને અવકાશજ ન હતો. આ આરબોની ઉપર તોપ ચલાવવાની ફ્રેંચ તોપચીઓએ ના પાડી, ને તેઓએ પોતાની ટોપીઓ હવામાં ઉછાળી ને હર્ષના પોકાર કરતા આ વીર આરબોની સાથે ભેટયા. આ સત્યાગ્રહનો અને તેના જયનો દાખલો છે. આરબો જ્ઞાનપૂર્વક સત્યાગ્રહી ન હતા. તેઓ પોતાના આવેશમાં મરણની ભેટ કરવા તૈયાર થયા, પણ તેઓમાં પ્રેમભાવ ન હતો. સત્યાગ્રહી દ્વેષ નથી કરતો, તે રોષમાં મરણને વશ નથી થતો, પણ પોતાની દુઃખ સહન કરવાની શક્તિથી 'શત્રુ' કે જુલમગારને તાબે નથી થતો. એટલે સત્યાગ્રહીમાં વીરતા, ક્ષમા અને દયા હોવાં જોઇએ. ઇમામહુસેને પોતાને સારૂ પોતાના છોકરા તથા ભત્રિજા સારૂ મરણ ભૂખ અને તરસ સ્વીકાર્યાં પણ તેઓ અન્યાયી શાસનને શરણ ન થયા. તે વેળા તેઓ જાણતા હતા કે તેમને ભાગે મરણજ છે. પણ જો તેઓ અન્યાયને વશ થાય તો તેમના પુરૂષાર્થને ઝાંખપણ લાગે, તેઓ ધર્મહીન થાય છે. આ વેળા તેઓએ મરણભેટ સ્વીકારી. મારી માન્યતા એવી છે કે ઇસ્લામની ઉન્નતિ ઇસ્લામની તલવારથી નથી થઇ, ઇસ્લામના ફકીરોની આહુતિથીજ થઇ છે. તલવાર મારવામાં ડહાપણ નથી. મારનારો પોતાની ભૂલ સમજે ત્યારે પોતે ખૂન કર્યાનું પાપ સમજી હાથ ધસે છે. મરનારે ભૂલથી મરણ નોતર્યું હશે તોપણ તેને જયજ છે. સત્યાગ્રહ એ 'અહિંસા ધર્મ' છે, ઇષ્ટ છે. હથિયાર બળ હિંસા છે તેથી સર્વ ધર્મમાં નિંદાયેલ છે. હથિયાર બળના હિમાયતી પણ હથિયાર વાપરવાની હદ બાંધે છે. સત્યાગ્રહને સીમા છેજ નહીં, અથવા છે તો તે સત્યાગ્રહીની તપશ્ચર્યાની દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ છે.

દેખીતું છે કે આ સત્યાગ્રહ કાયદેસર છે કે નહિ એવા પ્રશ્નનો જવાબ વ્યાવહારિક પુરુષથી અપાય નહિ. તેનો જવાબ સત્યાગ્રહીજ દઇ શકે. તટસ્થ માણસો સત્યાગ્રહનો આરંભ થયે તેની પરીક્ષા કરી શકે છે. સત્યાગ્રહીને દુનિયાની અપ્રસન્નતા રોકી શકતી નથી, સત્યાગ્રહનો આરંભ ગણિતના નિયમ ઉપર આધાર નથી રાખતો. હારજીતના પાસા નાંખી જીતનો પાસો પડે ત્યારેજ સત્યાગ્રહ કરાય એમ માનનાર ભલે રાજ્યનીતિકુશળ હો, વિચારવંત હો, પણ તે સત્યાગ્રહી નથી. સત્યાગ્રહી સહેજે કામ કરે છે.

સત્યાગ્રહ અને શસ્ત્રક્રિયા બન્ને અનાદિ છે. બન્નેની પ્રશંસા પ્રચલિત ધર્મશાસ્ત્રોમાં જોવામાં આવે છે. આ દૈવી અને આસુરી સંપતનાં સ્વરૂપ છે. આપણી માન્યતા છે કે હિંદમાં અગાઉ દૈવી સંપત્ત પ્રધાન હતી. હજી પણ આપણો આદર્શ એજ છે. આસુરી સંપત પ્રાધાન્યનો સચોટ નમુનો યુરોપ આપી રહ્યું છે.

બન્ને બળ, દુર્બળતા જેને આપણે તોછડા પણ વધારે અસરકારક શબ્દ "બાયલાપણા" થી ઓળખીએ છીએ તેના કરતાં ઇષ્ટ છે એમાંથી એકે વિના સ્વરાજનો કે લોકોની જાગૃતિનો સંભવ નથી. ક્રિયા વિના મળેલુ 'સ્વરાજ' સ્વરાજ નહિં હોય. લોકોની ઉપર એવા સ્વરાજની અસર કંઇજ ન થઇ શકે. પોતાનું બળ અનુભવ્યા વિના કદી જાગૃતિ થવાનીજ નથી. આગેવાન ગમે તે કહે, સરકાર ગમે તેમ મથે, છતાં જો તેઓ અને આપણે બધા સત્યાગ્રહને પ્રધાનપદ ન આપીએ તો શસ્ત્રક્રિયાનું જોર તેની મેળેજ વધશે. શસ્ત્રક્રિયા તો ઘાસની પેઠે છે. તે તો ગમે તેમ ભૂમિમા સ્વેચ્છાએ ઉગે છે. સત્યાગ્રહરૂપી પાકને સારૂ પ્રયત્ન, સાહસરૂપી ખાતરની જરૂર છે. ને વાવેલો પાક જેમ ઘાસને છાટી ન કાઢીએ તો ઘાસમાંજ દબાઇ જાય છે તેમજ શસ્ત્રક્રિયારૂપી ઘાસને તપશ્ચર્યાથી ભૂમિ સાફ રાખી ઉગવા ન દઇએ, અને ઉગેલાને દયાની ક્રિયાથી કાપી ન નાંખીએ ત્યાં સુધી તે ઉભરાજ કરશે. જે યુવાનો પોતાને લાગતા સરકારી જુલમથી અધીરા થયા છે, જેઓ તેની રીસમાં આવી ગયા છે તેઓને આપણે સત્યાગ્રહથી સમજાવી શકીએ છીએ ને તેઓની વીરતાનો, તેઓના સાહસનો, તેઓની સહનશક્તિનો આપણા સત્યાગ્રહની દૈવી સંપત વધારવામા ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

એટલે સત્યાગ્રહનો પ્રચાર જેમ વહેલો થાય તેમ ઇચ્છવા જેવું છે. તેથી રાજાપ્રજા બન્નેને સુખ છે. સત્યાગ્રહી, સરકારને કે કોઇને હેરાન કરવા માગતો નથી, સત્યાગ્રહી અવિચારી પગલું ભરતો નથી, સત્યાગ્રહી ઉદ્ધતાઇ વાપરતો નથી, એટલે તે 'બૉયકૉટ'થી અળગો રહે છે, પણ સ્વદેશીવ્રત ધર્મ સમજી અડગ રહી હમેશાં પાળે છે. સત્યાગ્રહી કેવળ ઇશ્વરથીજ ડરે તેથી બીજી સત્તા તેને ભય ઉપજાવી શકતી નથી. રાજાના ભયથી કદી તે કર્તવ્ય નજ છોડે.

હવે મારે લખવાની ભાગ્યેજ જરૂર છે કે વિદુષી એનીબેસન્ટબાઇ અને તેમના સહાયકોને છોડાવવામા સત્યાગ્રહ વાપરવાની ફરજ છે. તેમનાં બધાં કે એકે કાર્યોને કો પસંદ કરે ન કરે, એ જુદો સવાલ છે. મને તો તેમના કેટલાંક કાર્યો પસંદ નથી. છતાં મારા નમ્ર વિચાર પ્રમાણે સરકારે મહા ભૂલ કરી છે. સરકારને મન તે ભૂલ નથી એ હું જાણું છું. પ્રજા તેમનો છૂટકારો ઇચ્છવામાં ભૂલ કરતી હોય એવો ભલે સંભવ હોય, સરકારે તો તેમને સુઝ્યું તે પ્રમાણે કાર્ય કર્યું છે. પ્રજા પોતાની હુમા-

ચરી લાગણી શી રીતે બતાવી શકે? અરજીઓ વગેરે, સહ્ય દુઃખોને સારૂ ઇલાજ છે. અસહ્ય દુઃખનો ઇલાજ સત્યાગ્રહજ છે. એ દુઃખ અસહ્ય હશે ત્યારેજ, અને જેને અસહ્ય લાગશે તેજ, પોતાનાં તન, મન અને ધન એનીબેસંટ બાઇને છોડાવવામાં સમર્પણ કરશે. એમ કરશે તે લોકલાગણીની ભારે નિશાની છે. આવા મહા ત્યાગની પાસે કોઇ પણ શક્તિ નમી જશે, એ મારી અડગ શ્રદ્ધા છે. મોન્ટેગ્યુ સાહેબ આવે છે તેથી ભલે લોક પોતાની લાગણીને શમાવે. શમાવવી એ તેમની ન્યાયબુદ્ધિનો, સરકારનો વિશ્વાસ બતાવ્યાની નિશાની ગણાશે. પણ જો મોન્ટેગ્યુ સાહેબના આવતાં પહેલાં તે ન છુટે તો આ અદ્ભુત શક્તિનો ખ્યાલ ગ્રહણ કરવો એ આપણી ફરજ છેજ. તે વાપરવામાં મેં પ્રયત્ન કર્યો છે ને એ શક્તિ વાપરીને આપણને થતા દર્દનું શુદ્ધ માપ સરકારને બતાવીશું; આપણો ઇરાદો તેમને ચીડવવાનો નથી, તેમને હેરાન કરવાનો નથી. હું માનું છું કે સત્યાગ્રહના પ્રયોગમાં સરકારની સેવા રહેલી છે.

રંગથી થતી અસર.

જુદા જુદા પ્રકારના રંગ આપણી નજરે પડે છે; તેની અસર પણ જુદા જુદા પ્રકારની થાય છે. કોઇ રંગના સામા રહેવાથી આનંદ, કોઇ રંગને સામો રાખવાથી શરીરમાં જુસ્સો અને કોઇ રંગના સામા રહેવાથી ગ્લાનિ ઉપજે છે. એક ગાયનાચાર્ય (Herman Dareweki) નું કથન છે કે કોઇ વિશેષ રંગને સામો રાખવાથી આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને મનના વિચાર બદલાઇ જાય છે. એટલે ભિન્ન ભિન્ન રંગના સામે રહેવાથી ભિન્ન ભિન્ન સ્વરની ઉદ્દિપ્તિ થાય છે. આ પ્રમાણે હકીકત છે ત્યારે મનોવૃત્તિની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવાનું કારણ પણ રંગથી થતી અસર ઉપર અવલંબી રહે છે. આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે આપણા આરોગ્યનો ગાઢ સંબંધ જુદી જુદી જાતના રંગ સાથે રહેલો છે. એક અનુભવી (Lizst) નું કથન છે કે, નારંગી રંગ જોવાથી ભૂતકાળની વાતો યાદ આવે છે, ગાઢા વાદળી રંગ જોવાથી મનની ગતિ મંદ થઇ જાય છે, અને મન ખિન્ન થઇ જાય છે. લીંબુનો રંગ, પીળા રંગ અને ઓછો લાલ રંગ જોવાથી ચિત્ત આનંદિત અને પ્રફુલ્લિત થાય છે અને મસ્ત બની જાય છે. ઘાસની લીલોતરી, આકાશનો વાદળી રંગ મનને શાન્ત અને સ્નિગ્ધ કરે છે. મલિન વાદળી રંગ જોવાથી વિષાદ અને [illegible] ઉત્પન્ન થાય છે. પીળા અને લાલ રંગના મિશ્રણથી ગાઢો લાલરંગ થાય છે તે મનને ચંચલ અને ઉન્મત્ત બનાવી મુકે છે. મલિન પીતવર્ણથી કલ્પનાશક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. મલિન લાલ રંગથી ભાવલહરી અને સ્વપ્નકલ્પનાને ઉત્તેજન મળે છે. જાંબુડીઆ રંગથી વિષાદભાવ વધે છે. મલિન ચંદ્રાલોકથી અસ્પષ્ટ અસીમતાના ભાવનું સ્મરણ થાય છે. આ સર્વે રંગને એક એક ગોળ પરિધિમાં મેલી દ્રષ્ટિ સામે ગોળ ચક્કર માફક ફેરવવાથી હાસ્ય રસનો ઉદ્ભવ થાય છે. જો કોઇ માણસને લાલ રંગની દીવાલો અને લાલ રંગના કાચ, કમાડ કે બારી બારણાંવાળા ઘરમાં કંઇ દિવસ સુધી પુરી રાખવામાં આવે તો તે તદ્દન ગાંડો થઇ જાય છે. લીલા કે આસમાની રંગવાળા બનાવ્યા સુન્દર મકાનમાં લાંબી મુદત [illegible] બેસી લખવાનું કામ કરવામાં આવે તો પણ નેત્રો સ્નિગ્ધ રહે છે. સવારમાં ઉઠી સ્વચ્છ

અને શુભ્ર અરૂણોદય વખતે ફરવા માટે જવાય તો મન પ્રસન્ન થાય છે, દેહમાં નવું બળ અને મનમાં કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ પેદા થાય છે. પરંતુ આકાશ વાદળથી છવાયલું કે ધુમસવાળુ મલિન અને શક્તિહીન હોય તો તેવામાં ફરવા જવાથી ઉલટી મનને ઉદાસીનતા પ્રાપ્ત થાય છે. સૂર્યને જોવાથી જેવી રીતે આપણે પ્રસન્ન થઇએ છીએ તેવીજ રીતે નાની નાની વનસ્પતિ પણ સૂર્યને જોઇ પ્રસન્ન થાય છે અને જેમ જેમ તે ફરતો જાય છે તેમ તેમ તેના તરફ તે નમતી જાય છે. કારણ કે તેનાથી તેમને પોષણ અને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રંગકલ્પનાથી ચિકિત્સક લોક રંગ સંબંધી અનેક કલ્પનાઓ કરી ભિન્ન ભિન્ન રૂચિવાળાં મનુષ્યો અને રોગીઓને માટે મકાન અને કપડાંનો રંગ નિશ્ચિત કરી તેમની પ્રકૃતિને આરામ કરે છે. (" સુધાનિધિ. ") રંગથી રોગો ઉપર ચમત્કારિક અસર થાય છે. એ વાત નિશ્ચિત થઇ ચુકી છે. આપણા દેશી અને વિદેશી વૈદકશાસ્ત્રની રચના વનસ્પતિ અને ખનિજ પદાર્થ ઉપર ઘણે ભાગે થએલી છે. જુદી જુદી જાતના રંગો વનસ્પતિ અને ખનિજ પદાર્થમાં છે. અને તેના રંગો તે વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થમાં કેવી રીતે અને ક્યાંથી આવે છે તે સંબંધે અમે જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને ગ્રહોનો કેવો નિકટનો સંબંધ છે અને ગ્રહોની અસર મનુષ્ય જાત અને દરેક પ્રાણી પદાર્થ ઉપર કેવી રીતે થાય છે. એ સંબંધે જ્યોતિષશાસ્ત્રની સત્યતા માટે લીધેલી સમાલોચનામાં વિસ્તારથી બતાવેલું છે. આપણા ખાનપાન અને રહેણી કરણીની અવ્યવસ્થાને લીધે શરીરમાંનો અમુક રંગ ઓછો થાય છે તેથી અમુક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે રોગ મટાડવા માટે તેનો રંગ જે વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થમાં હોય તેવી વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થવાળી દવા આપવામાં આવે તો દર્દ તુરત મટી જાય છે. પરંતુ તેવી યોજના ન થતાં બીજા રંગવાળી દવા આપવામાં આવે તો જરા પણ ગુણ લાગતો નથી. વૈદકશાસ્ત્રની રચના રંગ ઉપર કેવી રીતે થએલી છે તે અમો અન્ય પ્રસંગે લખીશું.

સ્વીકાર અને અવલોકન.

સ્કુલો અને કૉલેજોમાં દેશીભાષા મારફત અપાવું જોઇતું શિક્ષણ. (Vernaculars as Media of Instruction in Indian Schools and Colleges) એ નામે એક ઇંગ્રેજી લેખ પુસ્તકના આકારમાં ડૉ. પ્રાણજીવનદાસ જે. મેહતા, એમ. ડી, બેરિસ્ટરના તરફથી લાયક માણસોને મફત વહેંચવા માટે છપાઇને પ્રસિદ્ધ થયો છે, અને તેનો નાનકડો ઉપોદ્ઘાત મહાન દેશભક્ત અને હિંદી અને દેશી ભાષાના સમર્થ હિમાયતી મહાત્મા મોહનદાસ ગાંધીએ લખ્યો છે. લેખકની પ્રથમ દલીલ એ છે કે ઇંગ્રેજી ભાષાના શિક્ષણ પાછળ કેટલાંએ વર્ષો ગુમાવ્યા છતાંયે ઇંગ્રેજી બોલનાર હિંદવાસીઓનો ઘણોજ મોટો ભાગ બહુધા અશુદ્ધ ઇંગ્રેજીજ લખી વાંચી શકે છે. તો આવી પારકી અઘરી ભાષાજ ભણવા પાછળ જીંદગીનો ઘણો કીમતી અને મોટો ભાગ ગાળવો એ બહુ હાનિકારક છે. બીજી દલીલ એ છે કે, આવી બહુજ અપૂર્ણ રીતે શિખાયલી ભાષાદ્વારા નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં ગણિત, ઇતિહાસ, ભૂગોળ, તત્વજ્ઞાન, અર્થશાસ્ત્ર વગેરે શિખવવાથી વિદ્યાર્થીઓના મગજ ઉપર વિના કારણ બેહદ બોજો પડે છે, અને શિખવાતા વિષયોમાં રસ

લેવાને બદલે વિદ્યાર્થિઓને પરીક્ષામાં સફળ નિવડવા માટે ગોખણપટ્ટીની નુકશાનકારક ટેવને વશ થવું પડે છે. આથી પરિણામે શરીર અને મગજ નિર્બળ અને નિસ્તેજ બની પ્રજાની પ્રતિભાશક્તિ અને સર્જક અને ઉત્પાદક શક્તિ પ્રતિદિન ક્ષીણ થતી જાય છે. વળી પારકી ભાષાના હદ ઉપરાંતના મોહને લીધે આપણું દેશીપણું–રાષ્ટ્રિયત્વ નાશ પામતું ચાલ્યું છે; આપણા આર્ય સંવત્સર અને તિથિને બદલે ખાનગી વ્યવહારમાં પણ ક્રિસ્ટીસન અને તારીખનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે; ઇંગ્રેજી ભણેલાઓ ઘણી વાર પોતાની નોંધપોથીઓ (ડાયરી) અને ખર્ચનો હિસાબ પણ ઇંગ્રેજી ભાષામાં લખવાનો રિવાજ રાખે છે; દરજી, જોશી, ધોબી, હજામ, અને એવા બીજા સામાન્ય ધંધાદારીઓ કે જેમનો રોજગાર મોટે ભાગે દેશીભાષા જાણનારાઓ સાથેજ ગુંથાયલો હોય છે તેઓ પણ પોતાની દુકાનો, ધંધા વગેરેનાં નામ ઇંગ્રેજી ભાષાનાં રાખે છે, અને પાટીયાં પણ ઘણીવાર તેજ ભાષાના અક્ષરોમાં ચીતરાવે છે; વાતચીતમાં ઇંગ્રેજી ભણેલાઓ અર્ધોઅર્ધ શબ્દો પરભાષાના વાપરી "મારા **ફાધરનો લેટર** આપને **પોસ્ટ**માં મળ્યો હશે," એવાં વર્ણસંકર વાક્યો એક પછી એક બોલે જાય છે, અને ઇંગ્રેજી સામાન્ય નામો કે સંજ્ઞાવાચક શબ્દોને ગુજરાતી ભાષાના બહુવચનના પ્રત્યયો લગાડી "આ બુકસો (ચોપડીઓ) મારાથી ઉપડતી નથી" એવાએવા વિચિત્ર શબ્દ પ્રયોગો કરે છે; ઇંગ્રેજી નહિ જાણનારને આ લોકો પોતાના વિચારો કે જ્ઞાનનો લાભ આવી ભાષા વાપરવાની ટેવ પડી જવાથી આપી શકતા નથી. લગભગ દોઢસો વર્ષ થઇ ગયાં ત્યારે હજુ **આપણા દેશમાં સરેરાશ દર પચીસ સો માણસે માત્ર એકજ માણસને ઉપર કહ્યું તેવું ઇંગ્રેજી આવડે છે.** આ રીતે જોતાં કેટલા અબજ રૂપીઆ ખર્ચાય અને કેટલાં સૈકાંઓ ચાલ્યાં જાય ત્યારે આખા હિંદુસ્તાનની સામાન્ય ભાષા ઇંગ્રેજી થઇ શકે? ઇંગ્રેજીની પાછળ લેવાતા શ્રમનો મોટો ભાગ પણ જો હિંદીભાષા પાછળ લગાડવામાં આવે તો દેશની ઉન્નતિ અતિ ત્વરિત રીતે થાય, એમ લેખકનું માનવું છે, અને તેજ વિચાર તરફ દેશના ઘણાક આગેવાનોનું વલણ વધતું જાય છે. અત્યંત શોકની વાત તો એ છે કે સંસ્કૃત, ફારસી, અરબી જેવી એશીયા ખંડની ભાષાઓ જે હાલમાં વપરાતી આપણી દેશી ભાષાઓની માતારૂપ છે અને તેથી દેશી ભાષાઓની મારફતજ ઉપર કહેલી સંસ્કૃત, ફારસી વગેરે સહેલાઇથી શીખી શકાય તેવી છે, તે ભાષાઓ પણ ઇંગ્રેજી જેવી તદ્દનજ પરભાષાની મારફત આપણને નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં શીખવવામાં આવે છે. આ ઘણીજ અવિચારી અને અઘટતી પ્રથા છે, જે સત્વર બંધ પડવી જોઇએ. "માનસિક જીવન"માં મી. હેમરફને રજુ કરેલી નીચેની પાંચ સબળ દલીલો ડૉ. મહેતા ટાંકી બતાવે છે:–

(૧) જ્યારેપણ એક પરભાષાનું જ્ઞાન સંપૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે, ત્યારે કુટુંબમાં વિચિત્ર પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે કે, તેવી વ્યક્તિએ કાંતો (તે પરભાષા જેની માતૃભાષા હોય તેવી) પરદેશી વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કર્યું હોય છે, અગર તો તે વ્યક્તિનાં માતપિતા જુદી જુદી જાતિ–દેશનાં હોઇ તે એક પ્રકારે વર્ણસંકર હોય છે.

(૨) જ્યારેપણ કોઇ પરભાષામાં સંપૂર્ણ પારંગતપણું મેળવવામાં આવ્યું હોય છે (અને તેવા કેટલાક દાખલા બનેલા છે) ત્યારે પોતાની માતૃભાષાના જ્ઞાનમાં લગભગ હમેશાં કેટલીક ખામી આવ્યા વગર રહેતીજ નથી, અને

તેથી કાંતો માતૃભાષા વિશુદ્ધ રૂપમાં બોલી શકાતી નથી, અગર તો સંપૂર્ણ સરળતા કે સહેલાઇથી બોલાતી નથી.

(૩) કેટલીકવાર એક માણસ બે જુદી જુદી ભાષાઓ પોતાના બાપની અગર પોતાની માની અથવા પોતાની અને પોતાની પત્નીની-વગર ભૂલે બોલી શકે છે, પરંતુ તેવી રીતે કદી પણ ત્રણ ભાષાઓ બોલી શકતો નથી.

(૪) નાનાં છોકરાં દેશીઓની માફક બરાબર રીતે ઘણીક ભાષાઓ બોલી શકે છે, પરંતુ તે જુદે જુદે કાળે એક મૂકીને બીજી એવી રીતે, પણ એક સામટી કદીએ નહિ. એટલે કે બીજી શીખતા પૂર્વે પહેલી ભૂલી જાય છે, અને એ રીતે એક એક ભૂલતા જઇને નવીન શીખે છે.

(૫) પુખ્ત વયના મનુષ્યથી જે દેશમાં અમુક ભાષા માતૃભાષા તરીકે બોલાતી હોય તે દેશમાં પાંચ વર્ષ સુધી નિવાસ કર્યા વગર ત્યાંની ભાષા બરાબર શીખાતી નથી, અને બારિક અવલોકન નવીન શબ્દપ્રયોગ અને વાક્યપ્રયોગ ધ્યાનમાં રાખવાની ટેવ વગરના મનુષ્ય તો વીશ વર્ષ તે દેશમાં ગાળે તોપણ પુરતાં થાય નહિ.

આવાં આવાં અનેક કારણોને લીધે આપણે એનાજ નિર્ણય ઉપર આવી શકીએ છીએ કે નિશાળો અને પાઠશાળાઓ (કૉલેજો)માં બધાએ વિદ્યાર્થિઓને ઇંગ્રેજી શીખવાની ફરજ પાડવી એ વાજબી નથી. વળી દેશીભાષાનું સાહિત્ય ખીલવવા માટે એ પણ જરૂરનું છે કે શાળાઓ અને પાઠશાળાઓમાં શિખવાતા વિધવિધ વિષયોનાં પુસ્તકોની ભાષા દેશીજ રાખવી. હાલમાં તો પરભાષા મુખ્યત્વે એજ હેતુથી શીખવવી જોઇએ કે તે ભાષામાં રહેલું વિશાળ વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાન પોતાની દેશી ભાષામાં પુસ્તક રૂપે ઉતારી પરભાષાથી અજ્ઞાત સ્વદેશબન્ધુઓની સેવા કરવી. જાપાન આદિ દેશોએ આજ હેતુથી ઇંગ્રેજી, જર્મન વગેરે ભાષાઓ પોતાના હુશીયાર પુત્રોને શીખવી હતી અને તે રીતે સ્વભાષાનું સાહિત્ય વિપુલ, અને નવીન વર્તમાન પરિસ્થિતિને બંધ બેસતું બનાવ્યું હતું. ભારત વર્ષે પણ તેમજ કરવું જોઇએ. અંતમાં ડૉક્ટર પ્રાણજીવનદાસ મહેતાએ દેશસેવાના ઉચ્ચ આશયથી આ નાનકડું પુસ્તક છપાવીને મફત ફેલાવી આ ઉપયોગી વિષય ઉપર સારી ચર્ચા ઉપસ્થિત કરી છે તે માટે તેમને ખરા અંતઃકરણથી અમે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

શુદ્ધ પંચાંગ (ગુજરાતી) સંવત ૧૯૭૪ના વરસનું:—કર્તા જ્યોતિર્વિદોપાધ્યાય, જ્યોતિર્વિદ્વિભૂષણ ગિરિજાશંકર હરિશંકર "કાવ્ય ભૂષણ," ઠે. સાંકડી શેરી, હજીરાની પોળ, ઘર નંબર ૧૪૦૨, મુ. અમદાવાદ. કિંમત ચાર આના. અભિપ્રાયાર્થે અમને મળ્યું છે. આ પંચાંગના ઉપયોગીપણા વિષે જ્યોતિષ રત્ન અને કેસરી આદિ પદવીધર જ્યોતિષી સુંદરદેવ શર્મા કાશી નિવાસી જેવા સમર્થ વિદ્વાને પણ ઉચ્ચ અભિપ્રાય દર્શાવેલા છે. આ પંચાંગ વાંચી જેનાં તે વ્યાપારિક તથા સાંસારિક કામને માટે ઘણું ઉપયોગી જણાય છે. જ્યોતિષનું જ્ઞાન નહિ ધરાવનારને પણ કેટલાક ગ્રહકાર્યો અને પ્રમાણ તથા ચાલતી દશા અને મહાદશાઓનાં સારાં નરસાં ફળોનું જ્ઞાન ઇત્યાદિ વિષે સારી માહીતી મળી શકે તેમ છે. ગત ૭ વર્ષથી આ પંચાંગ પ્રસિદ્ધ થાય છે, અને તેમા ઉત્તરોત્તર સુધારા વધારા થતા રહે છે તે સારી વાત છે. શ્રીયુત ગિરિજાશંકરજી હસ્તસામુદ્રિકશાસ્ત્રનું પણ પ્રશસ્ય જ્ઞાન ધરાવે છે, અને

એક શાસ્ત્રી તરીકે પણ સારી રીતે જાણીતા છે. તેમના કાર્યમાં અમે તેમને ઉત્તરોત્તર મળતા મળે એમ ઇચ્છીએ છીએ.

કચ્છી જૈન મિત્ર—આ નામના માસિકનો પહેલો બીજો અંક અમને એ માસિકના વ્યવસ્થાપક રા. રા. જેઠાભાઇ દેવજી નાગડા શ્રી કચ્છી જૈન મિત્ર ઓફિસ કાથા બજાર પોષ્ટ નંબર ૩ એમના તરફથી મળ્યું છે. માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩–૦–૦ છે આ માસિકમાં ઉંચી જાતના કાગળો વાપરવામાં આવે છે. તેમજ તેમા કેટલાંક ચિત્રો પણ મુકાય છે. વળી માસિકના લેખો પણ આકર્ષક છે. દયા સંબંધી લેખ અને ઘર જમાઇની કહાણી એ લેખ ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે.

બાજ ખેડાવાળ—આ નામના માસિકનો વર્ષ ૮ માનો અંક ૫ મો અમને મળ્યો છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧–૦–૦ છે.

શ્રી સર્વજ્ઞ મહાવીર જૈન પુસ્તક ભંડારનો સંવત ૧૯૬૮થી સંવત ૧૯૭૨ સુધીનો વર્ષ ૫ નો હેવાલ—છપાવી પ્રકટ કરનાર કામદાર પોપટ વનમાળી પ્રમુખ શ્રી જૈન ભંડાર ધોરાજી. આ અહેવાલ અમે વાંચી જોયો. આ સંસ્થાએ પાંચ વર્ષમા કરેલું કામ ઘણું સંતોષકારક છે. આપણા આર્યાવર્તની જે તે સંસ્થાઓ આજ પ્રમાણે કાળજી પૂર્વક કામ બજાવે તો દેશની ઉન્નતિ થયા વિના રહે નહિ.

મુંબઈ અને માંગરોળ જૈન સભા રજત મહોત્સવ (Silver Jubilee) વિશેષાંક—અમને મળ્યો છે. છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર શ્રી માંગરોળ જૈનસભાના હુકમથી રા. રા. મકનજી જે. મહેતા. બી. એ. એલ એલ બી. બેરીસ્ટર એટ લૉ, ઓનરરી સેક્રેટરી છે. આ સભાએ રિપોર્ટમાં બતાવેલા વર્ષોમાં કરેલુ કામ સંતોષકારક જણાય છે. તે માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

મરહુમ ઝવેરી છગનલાલ મગનલાલ હિંદુ અનાથ બાળકાશ્રમનો છઠો વાર્ષિક રિપોર્ટ—આ રિપોર્ટ વાંચી જોતાં એ સંસ્થાએ રિપોર્ટમાં બતાવેલા વર્ષમાં સંતોષકારક કામ કર્યું છે. આપણા દેશમા ભુખમરાથી માબાપ વગરનાં સખ્યાબંધ બાળકો મરણને શરણ થાય છે કિંવા પરધર્મમાં વટલાઇ જાય છે. આવી સંસ્થાઓની દેશમાં ખાસ જરૂર છે. આવા પારમાર્થિક કાર્યને માટે એ સંસ્થાને અમે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

રા. રા. બકિલાલ શુક્લ મેનેજર શ્રી ધન્વંતરી ઔષધાલય નંબર ૩ પોષ્ટ વિજયગઢ જીલ્લા અલીગઢ એમના તરફથી નીચે લખેલાં પુસ્તકો અમને અવલોકન અને અભિપ્રાયાર્થે મળ્યાં છે.

૧ ક્ષયાદર્શ અર્થાત્ ક્ષયરોગ ઔર ઉસકી ચિકિત્સા લેખક પંડિત હરિશંકર શર્મા વૈદ્યરાજ સંપાદક રાધાવલ્લભ વૈદ્યરાજ સમ્પાદક આરોગ્ય સિંધુ. કિંમત રૂ. ૦–૧૦–૦.

૨ વેદોમેં વૈદક જ્ઞાન લેખક રાધાવલ્લભ વૈદ્યરાજ મુલ્ય. રૂ. ૦–૩–૦.

૩ દોષવિજ્ઞાન લેખક વૈદ્યવર બાબુ રાધાવલ્લભ મૂલ્ય રૂ. ૦–૨–૦

૪ પ્રાકૃત જ્વર લેખક શ્રીયુત્ રાધાવલ્લભજી વૈદ્યરાજ પ્રકાશક જગન્નાથપ્રસાદ શુક્લ મૂલ્ય રૂ. ૦–૩–૦

૫ તિલ્લી લેખક વૈદ્યરાજ રાધાવલ્લભ સંપાદક આરોગ્યસિંધુ મૂલ્ય રૂ. ૦–૩–૦

૬ શરીરરચના (અસ્થિયો) લેખક કવિરાજ, હેમરાજ વૈદ્ય વિશારદ સિ.એ. એમ. એ. એમ.પ્રકાશક રાધાવલ્લભ વૈદ્યરાજ સંપાદક આરોગ્યસિંધુ મૂલ્ય રૂ. ૦–૨–૦

૭ ઓજ ક્યા હૈ લેખક કવિરાજ નરેન્દ્રનાથ મિત્ર લાહોર પ્રકાશક બાંકેલાલ ગુપ્ત મૅનેજર આરોગ્ય સિંધુ વિજયગઢ મૂલ્ય રૂ. ૦-૧-૦.

૮ મર્ણોન્મુખી આર્ય ચિકિત્સા લેખક રાધા વલ્લભ વૈદરાજ મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦.

એ રીતે આઠ પુસ્તકો હિંદીભાષામાં આયુર્વેદ ગ્રંથોના આધાર સાથે લખેલા છે. આયુર્વેદના ગ્રંથોના આધારે આવાં લઘુ પુસ્તકો લખાય તો જે તે વિષયના જીજ્ઞાસુઓ તેવાં પુસ્તકો જુજ કિમ્મતમાં મેળવી શકે. આ પુસ્તકો સારા અનુભવીને કેળવાયલા વૈદરાજના હાથથી લખાયલાં છે, અને તેમાં તે વિષયનું સારૂં વિવેચન કરેલું છે તે જોઇ આનંદ થાય છે.

ચંદ્રચૂડ—એ નામની જૈન શાસનની સાતમા વર્ષની ભેટ પ્રસિદ્ધ કરતા જૈનશાસન પત્રની ઓફીસ ભાવનગર એમના તરફથી અમને મળી છે. આ પુસ્તકનો મરાઠી ઉપરથી અનુવાદ કરનાર ચંદ્રશંકર કરૂણાશંકર દ્વિવેદી ભાવનગર કિમ્મત રૂ. ૧-૦-૦ રાખી છે. એકજ જ્ઞાતિ અને એકજ વ્યવહાર અને ભોજનાદિ કાર્યો હળીમળીને કરતા છતાં દેશ-કાળ પરત્વે રૂઢિને વળગી રહી કન્યાની આપલે થઇ શકતી નથી. અને અનેક કુટુંબ નિર્વંશ થાય છે. એ સંબંધે આ નૉવેલ છે. ચદ્રચૂડ અને તારા એકજ જાતના બ્રાહ્મણ છતાં દેશસ્થ અને કોકણસ્થ એવા ભેદને લીધે તેમનું લગ્ન ન થઇ શક્યાથી ચંદ્રચૂડનો વિલાપ તારાના વિયોગથી થયો છે તેનું અસરકારક વર્ણન છે.

જ્યોતિષવિદ્યા તેની તુલેવીલ તપાસનું પુસ્તક:—લખનાર અરદેશર નસરવાનજી બીલીમોરીયા લુન્સી કુઇ નવસારી એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. આ વિદ્યા સંબંધે લંબાણથી અભિપ્રાય આપવાની ખાસ જરૂર છે કારણ કે તેનો વૈદ્યવિદ્યા સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ છે કેમકે દરેક વનસ્પતિ જુદા જુદા ગુણો ધરાવે છે. તેનું કારણ શું છે અને રોગી ઉપર દવાઓ કેમ અસર કરતી નથી એ જાણવાની ફરજ વૈદ્યક ધંધો કરનારની છે. જ્યોતિષવિદ્યાની સત્યતા માનવામાં ઘણા લોકો આનાકાની કરે છે અને કહે છે કે લાખો ને કરોડો ગાઉ દુર રહેલા ગ્રહો મનુષ્ય જાત અને વનસ્પત્યાદિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરી શકે? તેમજ જોશી લોકો કહે છે તે હકીકત કેમ સાચી પડતી નથી? આકાશમાં રહેલા સૂર્ય ચંદ્ર અને બીજા ગ્રહોનો આ પૃથ્વી, વનસ્પતિ, અને પ્રાણી પદાર્થો સાથે નિકટનો સંબધ છે. અને ગ્રહોની સંપૂર્ણ અસર પણ આ વિશ્વના પ્રાણી પદાર્થ ઉપર થાય છે એ વાત આ ગ્રંથકારે પાશ્ચાત્ય દેશના સમર્થ વિદ્વાનો અને જ્યોતિષ વિદ્યાના નિષ્ણાત (એકસપર્ટ) માણસોથી સાબીત કરેલી છે. ગતિથી ધ્રુજરીઓ (વાઇબ્રેશન્સ), અવાજ અને રંગ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની અસર આપણા ઉપર થાય છે. દાખલા તરિકે રેલવે લાઇન નજીક બાંધેલાં ઘરોવાળાને આટલો તો અનુભવ હોય છે કે એક ટ્રેન પસાર થતી વખતે આખું મકાન ધ્રુજી રહે છે, અને તેની અસર તેમને જણાયા વિના રહેતી નથી. તો ખગોળવિદ્યા પ્રમાણે આપણી પૃથ્વીથી સૂર્ય ૯,૩૦,૦૦,૦૦૦ માઇલ દુર ગણાય છે. છતાં પણ પૃથ્વી પરના એક પથ્થરના ટુકડાને તેના ભિતર સુધી તપાવવાની તેનામાં શક્તિ છે. એટલે તે ચોકસ જાતના વાઇબ્રેશન્સને તાબે થાય છે. એક કઠોર જાતનું વગાડવામા આવતું વાજીંત્ર આપણા શરીરમાં ધ્રુજરીઓ પેદા કરે છે. તે કમકમાટની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. માણસના શરીરમાં લોહીની ગતિ ચાલુ છે છતાં તેનો અવાજ આપણે સાદા કાનથી સાંભળી શકતા નથી પણ સ્ટેથીસ્કોપથી સાંભળી શકીએ છીએ. ત્યારે હજારો માઇલ દુર રહેલા સૂર્ય ચંદ્રાદિ ગ્રહોની ગતિથી થતાં વાઇબ્રેશન્સ (ધ્રુજરીઓ) નો અવાજ આપણે સાંભળી

નહીજ શકીએ એ કુદરતી છે. જગતમાં ચાલી રહેલાં ગંજાવર વાઇબ્રેશનસથી થતા અવા જને ધર્મનાં પુસ્તકોમાં અનેક નામે હેઠળ ઓળખવામાં આવ્યો છે. નામીચો કવિ શેકસ- **પીયર** તેને ફિરસ્તાના ગાયનની ઉપમા આપે છે. " જો ! આકાશનો તકતો કેવા સોનેરી પતરાંઓથી ઘટ્ટ રીતે મઢી કાઢેલો છે. નાનામાં નાનો ગ્રહ જે તું જુવે છે તે પણ એવો નથી કે જે પોતાની ગતિમાં એક ફિરસ્તાની માફક ગાતો ન હોય અને નાની આંખોવાળા ફિરસ્તાઓનાં ગાયનની સાથે સુરમેળ કરતો ન હોય. આવું ગાયન અમર જીવોમાં પણ છે. પણ જ્યાં સુધી આ માટીનું નાશવંત શરીર તેને મજબુત રીતે ઘેરી રાખે છે, ત્યાં સુધી સુધી આપણે તે સાંભળી શકતા નથી " (મરચન્ટ ઓફ વેનીસ) રેલવે ટ્રેન કરતાં કલ્પી ન શકાય એટલું બધું અસંખ્ય બળ ધરાવનાર સંખ્યાબંધ ગ્રહોની ગતિથી થતાં વાઇબ્રેશ- ન્સની થોડી કે ઘણી અસર આપણી આસપાસના વાતાવરણમાંથી બેમાલૂમ રીતે પણ આપણને થવીજ જોઇએ એમ માનવું વિદ્યાનાં સિદ્ધાંતોથી ઉલટું કેમ ગણાય ? માણસની જીંદગીનો આધાર સૂર્ય અને ચંદ્ર ઉપર ઘણે ભાગે છે એમ ખગોળવેત્તાઓ અને શારીરશા- સ્ત્રીઓ કબુલ કરે છે. સૂર્ય તમામ જીવનશક્તિનું મૂળ છે. રીચર્ડ૦ એ૦ પ્રોક્ટર જે એક નામીચો ખગોળશાસ્ત્રી ગણાય છે. તે કહે છે કેઃ—

" The heavenly bodies do rule the fates of men and nations in the most unmistakable manner, seeing that without the controlling and beneficent influnces of the chief among those orbs- the sun-every living creature on the earth must perish " (Our Place among Infinities p. 313.)

" ગ્રહોમાં મુખ્ય સૂર્યની કાબૂ ધરાવનારી અને ભલી અસરો વગર દુન્યાની તમામ જાનદાર પેદાશ મરણ પામવી જોઇએ. એ હકીકત જોતાં પુરવાર થાય છે કે આકાશી ગ્રહો માણસો અને પ્રજાઓની સરજત ઉપર ઘણી અચૂક અસર કરે છે. "

જ્યોતિષ વિદ્યાની ખાત્રી માટે જ્યોતિષ વિદ્યાનો નીચલો કાયદો જે નામીચા ગ્રીક જોશી ટોલેમીએ ઝાહેર કીધેલો છે તે અજમાવી જોવાથી તેની સચ્ચાઇ માટે ખાત્રી થશે.

" Pierce not with iron that part of the body which may be governed by the sign actually occupied by the moon "

Ptolemy's Tetrabiblos p. 236.

" ચંદ્રમા જે રાશીમાં હોય તે રાશી શરીરના જે ભાગ સાથે સંબંધ ધરાવતી હોય તે ભાગ ઉપર તે દિવસે કોઇ પણ જાતનું લોખંડનું હથીયાર ભોકવું નહિ. "

પ્રોફેસર **બાલ્ફર સ્ટુઅર્ટ**નું નામ વાચકોને અજાણ્યું નહિ હોય. એ વિદ્વાનના નીચે- ના શબ્દો ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છેઃ—

" The earth is very seriously affected by what takes place in the sun. ' " સૂર્ય ઉપર જે કંઇ બને છે તેથી પૃથ્વી ઉપર ઘણી ગંભીર અસર થાય છે. "

ઝવેરાતને લગતી વિદ્યાનાં મૂળતત્વોથી જેઓ વાકેફગાર હશે, તેઓ જાણતા હશે કે જુદાં જુદાં ઝવાહીરો જુદાં જુદાં રાસાયનિક તત્વોની મેળવણી છે. ચોક્કસ જવાહીરો ચોક્કસ મુલકોમાંજ થાય છે, અને બીજા મુલકોમાં તે નજતાં નથી તેનો સબબ હાલની વિદ્યા

ગમે તે આપે. પુરાતન જમાનામાં ચોક્કસ ગ્રહો માટે જુદી જુદી ધાતુઓ અને જુદાં જુદાં નંગો મુકરર થએલા છે. અને તે ધાતુઓ કે નંગોને ઉત્પન્ન કરવામાં તે ગ્રહની અસર મુખ્ય સાધનરૂપ ગણાય છે. દાખલા તરીકે મોતી ચંદ્ર માટેનું નંગ ગણાય છે અને એવું માનવામાં આવે છે કે જે જગાઓ ઉપર ચંદ્રનાં તદન ઉભા (perpendicular) કિરણો પડે છે તે જગાએ મોતીની પેદાયશ થાય છે. મંગળનું નંગ પરવાળું ગણાય છે. અને જે જગાએ મંગળનાં ઉભાં કિરણો પડે છે તે જગાએ પરવાળાંની ઉત્પત્તિ થતી કહેવાય છે.

પૃથ્વીથી ચંદ્ર દૂર હોવા છતાં પૃથ્વી પરના ગંજાવર મહાસાગરોનાં ભેગાં બળને તે "મરણ પામેલો ગ્રહ" જો દરરોજ ધ્રુજાવી શકતો હોય તો પછી જે વાતાવરણમાં તે તરતો રહે છે, જેની સાથે તે લગોલગ જોડાયલો છે, તે હવાની ભરતી ઓટ, તેમાં થતા ફેરફાર, ઉછાળા, તોફાન કે સ્થિરતા સાથે તેને, સૂર્યને કે બીજા ગ્રહોને કશું લાગતું વળગતું ન હોય એમ માનવું વિવેક ભર્યું કે સાદી સમજને અનુસરતું કેમ ગણાય ? તે હવામાં અને તે હવાની મારફતે તમામ જગતમાં જે રસાયણ ક્રિયા ચાલી રહી છે, તે ક્રિયામાં એ સઘળા ગ્રહોને સીધો કે આડકતરો સબંધ છે, એ વાત કેવી રીતે ના પાડી શકાય ?

જેઓએ દેશી વૈદકનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓ જાણતા હશે કે વિદ્યામાં ચોક્કસ રોગોના ઉપાય તરિકે ચોક્કસ વનસ્પતિ કે મૂળીયાં લાવવા માટે ચોક્કસ મહિના, વાર, નક્ષત્ર, વખત વગેરે ખાસ મુકરર કરેલાં હોય છે. વળી કેટલાંક ઝાડોનાં મૂળીયાં તે ઝાડોની ચોક્કસ દિશાએથીજ ખોદી લાવવાને ફરમાવવામાં આવ્યુ છે. આ સૂચનાઓ પહેલી નજરે "ભોળાં લોકોને ઠગવાની વિદ્યા" ગણાય, તેમાં કશો શક નથી. આવી સૂચનાઓ દેખીતીજ બહુ વિચિત્ર લાગે છે, અને જ્યાં સુધી જ્યોતિષવિદ્યાના તેમજ ખેતીને લગતી વિદ્યાના કેટલાક અનુભવસિદ્ધ નિયમો આપણે જાણવા પામીએ નહિ, ત્યાંસુધી એ નિયમો ખરેખરજ બેહુદા અને ઠગાઇ ભર્યા લાગે તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. હિંદી વિદ્યાઓ અને ધરમો, જે ઘણીકવાર ચમત્કારી કામો કરી બતાવે છે, તેની કાર્યશક્તિ માટે રચવામાં આવેલા છુપા નિયમો જેઓ જાણતા નથી, તેઓ એ વિદ્યાના ચમત્કારો નજરે જોવા છતાં પણ તેને ઘણીવાર "ઠગાઇ" નાજ વર્ગમાં મુકે છે, કારણ તે ચમત્કારો કયા કાયદાઓને આધારે થાય છે, તે તેઓ સમજી શકતા નથી, અને તેથી પોતાના જ્ઞાનની ખામીનો દોષ તે વિદ્યાનેજ લાગુ પાડે છે।

કુવાઓમાં ઝરા ચોક્કસ વખતે જોર પર આવે છે. ગુજરાતમાં ખેતરોની આસપાસ કરવામાં આવતી બાવળના કાંટાની વાડ જો અજવાળિયા પક્ષમાં કરવામાં આવે તો તે વહેલી સડી જાય છે; અંધારીયા પક્ષમાં તેમ બનતું નથી. વળી ચોક્કસ ઝાડોનો રસ ચોક્કસ વખતે ઉપર ચઢે છે અને ઝાડો જોર પર હોય છે. જ્યારે બીજાંઓ તે વખતે નિર્મળ હાલતમાં હોય છે, યા તેમની વૃદ્ધિ સ્થિર થએલી હોય છે. ઝાડોની બુટીઓ રોપવાનાં કામો માટે અનુભવી ખેડુતો ચંદ્રમા ઉપર હમેશ આધાર રાખે છે. રાફાયેલ પણ તે મતને ટેકો અર્પે છે. ઝાડપાનો ઉપર ચંદ્રમા ધારવામાં આવે છે તે કરતાં ઘણી વધારે અસર કરે છે. તેમાં કંઇ શક નથી. ઝાડપાનોના ગુણ દોષોનો મોટો આધાર ચંદ્રમા ઉપર છે અને તેટલાજ માટે વૈદક વનસ્પતિ એકઠી કરતી વખતે જે ગ્રહને લગતાં ઝાડપાનો હોય તે ગ્રહ ચંદ્ર સાથે સારી રીતે ગોઠવાયલો હોવો જોઇએ એવો કાનૂન હસ્તી ધરાવે છે.* નીચે બતાવેલો

* વૈદકનો ધંધો કરનાર ઘણા લોકોને મુખે મે સાંભળ્યું છે કે હાલમા વનસ્પતિમાથી રસ કસ ગયા છે તેથી વનસ્પતિ રોગો ઉપર અસર કરતી નથી પરંતુ દીલગીરીની બાબત તો એ છે કે વૈદકનો ધંધો કરનારે વનસ્પતિના ગુણદોષનું અને તેની સાથે આપવાના નવ ગ્રહોનો દેરો

એક મત વૈદ્યક વિદ્યાના અભ્યાસીઓને વિચાર કરવા માટે અતિ ઉપયોગી છે.

"Plants which under the sun's rays are beneficent, are maleficent when gathered under the moon's rays."

"જે રોપાઓ સૂર્યનાં કિરણ હેઠળ સારી અસર ધરાવતા હોય, તે ચંદ્રનાં કિરણે હેઠળ એકઠા કરવામાં આવે તો તે બુરી અસર ધરાવનારા થાય છે." એચ. પી. બ્લેવેટસ્કીનું "સીક્રેટ ડૉક્ટ્રીન."

આતો કુદરતનો એક છુપો નિયમ ઝાહેર કરવામાં આવ્યો છે. ઝાડપાન ઉપરની ચંદ્રની અસરના જે દાખલાઓ **માર્ટીનની "હીસ્ટ્રી ઓફ બ્રીટીશ કોલોનીઝ"માં** આપવામાં આવ્યા છે તે ખરેખર અભ્યાસીઓએ ધ્યાન આપવા જોગ છે. માર્ટીનનો અનુભવ દર્શાવનારો એ મત બહુ લંબાણ છતાં એટલો બધો વજનદાર છે કે તેનો ગુજરાતી અનુવાદ અમે નીચે આપ્યો છે.

"ગરમ મુલકોની ઋતુ વિશે વિચાર કરતી વખતે ચંદ્રની અસરને તદ્દનજ ભૂલી જવામાં આવે છે. અને ખતીયજ જો ચંદ્રની શક્તિથી બહોળા મહાસાગરોની ભરતીને તેમનાં ઉંડાં તળીયાંમાંથી ઉછાળવામાં આવતી હોય તો વાતાવરણની ભરતી પણ તેવીજ અસરને પાત્ર છે એમ કહેવું સહરાગત બહું કહેવાશે નહિ. આટલું તો ચોક્કસ છે કે ગરમ મુલકોમા નીચાણમાં આવેલા ભાગોમાં કુદરતનું ધ્યાનથી અવલોકન કરનાર કોઇપણ ઋતુઓ ઉપરની તેમજ વનસ્પતિ અને જાનવરી પેદાયસ ઉપરની ચંદ્રની અસર પીછાન્યા વિના રહેશે નહિ. વનસ્પતિ ઉપરની તેની અસરના સંબંધમાં એમ કહી શકાય કે ડીમેરેગ ખાતે વરસમાં તેર વસંત અને તેર પાનખર ઋતુઓ થાય છે; કારણ કે તેટલીજ વાર ઝાડોનો રસ ડાંખળીઓ ઉપર ચઢે છે. અને મૂળીઆંઓ તરફ પાછો ઉતરે છે. દાખલા તરીકે વાલાબા (નામનું રાળના જેસા રસવાળું એક ઝાડ જે મેરેગનીના ઝાડને કંઇક જાતનું મળતું હોય છે, અને જે ડીમેરેરાનાં જંગલોમાં સાધારણ રીતે છે.) ને જો ચાંદરાતના થોડા દિવસ અગાઉ અંધારીયાના દિવસોમાં કાપવામાં આવે તો ઘર બાંધવાના કામોમાં અને થાંભના માટે તે દુનિયામાં સૌથી ટકાઉ લાકડા તરીકે કામ આવે છે. અને તે વખતે તેને ચીરવાથી કોશીષ કરો તો અતિ ઘણી મુશકેલીથી તે તદન આડી તેડી રીતે અને ઘણીજ કઢંગી રીતે ચીરાઇ જાય છે. (આગલા ઝાડથી થોડાજ વારને અંતરે બીજું એક વાલબાનું ઝાડ પુનમની વખતે કાપો અને તે ઝાડમાથી ઘણા સુંદર લીસા ચાર તેટલી જાડાઇમાં પાટીયાં અથવા ચીપો બનાવવા માટેની પટીઓ ઉતારી શકાશે આ હાલતમાં ઘર બાંધવાના કામમાં વાપરવાથી વહેલું સડી જાય છે. વળી એક માણસના હાથ જેવી જાડાઇનો બાંધુઓ કેટલીકવાર ખુંટાઓ વગેરે માટે વપરાય છે. તે જો અંધારીયાની વખતે કાપવામાં આવે તો જરૂરજ દસ બાર વરસ સુધી ટકે છે પણ જો પુનમની વખતે કાપવામાં આવે તો તે બે ત્રણ વર્ષમાં સડી જાય છે. આ નિયમ સઘળા નહિ તો ઘણાં જંગલના ઝાડોને લાગુ પડે છે. (હીસ્ટ્રી ઓફ ધી બ્રીટીશ કોલોનીઝ).

(અપૂર્ણ.)

અને કેટલો સંબંધ છે તે સંબંધી પણ જ્ઞાન મેળવવાની જરૂર છે. એટલો સુંઠનો ગાંગડો મળે વૈદ્ય થવાતું નથી પરંતુ હાલમાં તો લાંબી પહોળી જાહેરાતો અને મોટા આડંબરથીજ મહાન વૈદરાજ કે આફલાતુન હકીમ બની જવાય છે એ પણ જમાનાની બલીહારી છે. કારણ રંગેરંગી બાટલીઓ તથા તે ઉપરના ભપકાબંધ લેબલ અને તે દવાઓની અલંકારિક ભાષાથી આપણા દેશના કરોડો રૂપૈયા દવાઓ ખાતે પરદેશ જાય છે

તંત્રી.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ।
वन्देऽरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧૦ મું.] ઑગસ્ટ ૧૯૧૭. [અંક ૮ મો.

Medical Potpourri.

(By Dr. C. S. Devoll, M. D.)

The best that can be said of drugs,
Is some do give relief,
But cures are never in them found.
In truth they just deceive.
For, masking symptoms with a drug
Does not remove the cause,
In other words, relief will not
Atone for broken laws.

But doctors claim that drugs assist
In nature's plan to heal.
Advice in chief is "Take our dope,
And never miss a meal."
So with drugs to hide the symptoms,
And food, the very best.
Between the two," they pull them thr
The Sexton does the rest.

(3) A doctor and his patient
Impress on our mind,
As those in need of sympathy,
"Blind leaders of the blind."
Two superstitious drug-blind fools,
Depending on the "dope,"
Both in the ditch together fall,
Bereft of curing hope.

(4) Now let me whisper in your ear
A warning all should know —
Beware of Drugs and Doctors
While sojourning here below.
Then to that Heaven fair, of rest,
When you are called away,
Console yourself, for murderers
Will not be there, they say.

(5) You may be tortured here below
By those who cut and kill,
But in that fair and better land,
I'm sure you never will
See Revelations 2,
And passage No. 8.
A statement plain is here declared
That seals the doctor's fate.

APPEAL TO RULERS

Against Compulsory Vaccination.

1. **Millions of Englishmen.**

"The parents of unvaccinated children now number millions in Great Britain"—*Vaccination Inquirer*, London, September, 1911

2. **The Postmaster-General, England.**

"The Postmaster-General has decided that not only those candidates for post office employment who object to re-vaccination may obtain exemption, but also those who object to primary vaccination"—*Vaccination Inquirer*, London, January 1911.

3. **The Board of Education, England.**

"The Board of Education have decided to abolish their regulation requiring persons intending to become teachers in Public Elementary Schools to be vaccinated."—*Vaccination Inquirer*, London, September, 1912.

4. **Lord Kitchener and Lord French.**

(1) "Lord Kitchener informed Mr. Chancellor that no pressure was to be brought to bear on soldiers who declined to be vaccinated or inoculated."

(2) "Major-General Tagart, on behalf of Lord French, declared that vaccination and re-vaccination were optional in the army."—**Annual Report for 1916** of the National Anti-Vaccination League, London.

5. **Australian Authorities.**

"In Western Australia there is a conscience clause. And during the latter part of the year the Premier decided that as the Board of trade regulations did not require the vaccination of immigrants, his State would no longer enforce vaccination on those arriving in that district."—**Annual Report for 1912** of the National Anti-Vaccination League, London.

6. **Irish Unions**

"Now there are over 20 Unions in which the Vaccination Act is not enforced."—**Annual Report for 1912** of the National Anti—Vaccination League, London.

7. **Bombay Government.**

The Bombay Government kindly withdrew the case against Mr. Jethmal Parasram of Hyderabad, Sind, for refusing to get his child vaccinated.—*New India*, June 28, 1916

8. **Civil Service, England.**

"On October 16th, 1912, compulsory vaccination in His Majesty's Civil Service received its death-blow."—**Annual Report for 1912** of the National Anti-Vaccination League, London

9. **Irish Magistrates.**

"At Waterford, on May 3rd, parents were **fined one penny** for vaccination offences under the Public Health Act. This action of the magistrates has stopped the Waterford Board of Guardians from further persecuting conscientious objectors."—**Annual Report for 1912** of the National Anti-Vaccination League, London.

10. **A Medical Inspector.**

Dr. J. H. Bridges, F. R. C. P. (London), late Medical Inspector of the Local Government Board, Fellow of the Oriel College, Oxford :—

"I regard the compulsory (Vaccination) Acts of 1853, 1867 and 1871, as an undue and inexpedient intervention of the State in a matter which should be left to each family to decide for itself Non-vaccinated people are not a source of injury to their neighbours, for their neighbours can get themselves vaccinated."—*Bombay Chronicle*, June 19, 1917.

11. **Mission Hospital.**

Miss P. A. Law, matron of the American Mission Hospital, Baroda, "gave some interesting facts regarding small-pox in India."

"Over forty cases of the disease, Miss Law stated, had been treated at the hospital in three years, and though nearly all were serious, there had been only one death."

"None of the hospital staff, which numbered twenty, had been vaccinated. **Despite this fact, there had not been any case of infection.**"—*Vaccination Iuquirer*, London, November, 1913.

12 **Germany.**

1,29 948 vaccinated, re-vaccinated and re-re-vaccinated people died of small-pox in Germany in one epidemic, inspite of the finest medical skill and care in the world."—*Why Vaccinate?* by Harold W. Whiston.

Vaccination Horrors.

1. **The Registrar-General, England.**—"Every year in England deaths are registered by the Registrar-General as due to "cow-pox and other **effects of vaccination**."—*Bombay Chronicle*, June 20, 1917.

2. **Horrors in America**—"Mr. James A. Loyster, of Cazenovia, New York, has published a pamphlet (*with photos of Victims*) giving the history of fifty-one cases of death or serious illness following close upon vaccination in 1914 in the rural districts of New York State.

The pamphlet was written in memory of his (*only*) son Lewis Freeborn Loyster who died September 21, 1914, **as a sequence of vaccination**"—*Dangers in the use of Vaccines and Serums* by Harry B. Anderson, Secretary, the National League for medical Freedom, Chicago

3. **Dr. C. Killick Millard,** M. D., D. Sc., Medical Officer of Health for Leicester England:—"In addition to the deaths certified as

directly due to vaccination, there are certainly others indirectly due to it, which are not so certified."—*Dagners in the Use of Vaccines and Serums* by Harry B. Anderson, Secretary of the National League for Medical Freedom, Chicago.

4. **Dr. Master,** a member of the Municipal Corporation of Bombay, complained about the use of contaminated vaccine which made **about 200 children suffer much.**—*Bombay Chronicle*, January 29, 1917.

5. **Dr. Robertson,** Chairman, board of Health, Melbourne.—"I think that vaccination intensifies any intercurrent ailment that the individual may have."—*Vaccination Inquirer*, London, January, 1916.

6. **Dr. O. L M. Abramowski,** M. D. Mildura, Australia, formerly **A Public Vaccinator**:—"Calf-lymph contains very frequently the germs of other diseases such as Erysipelas, Tuberculosis, Pyaemia, Septicaemia, Leprosy, Glanders, etc. Pure calf-lymph exists only in imagination. No Government ever guaranteed calf-lymph free from dangerous disease germs."

(This testimony is taken from a pamphlet, *A Mischievous University Dogma*, containing the testimonies of many doctors and others regarding deaths and deseases caused by Vaccination, as well as its uselessness in preventing small-box. It is published by **The National Anti-Vaccination League, Denison House, Vauxhall Bridge Road, London, S. W.**)

In England.

Being satisfied about the injurious effects of Vaccination, upon human health, the English Government have kindly amended the Compulsory Vaccination Law in favour of conscientious objectors, and **millions of Englishmen do not get their children vaccinated.**

A Prayer.

I pray that the world's rulers may kindly follow the noble example of the English Government, and prohibit compulsory vaccination of their subjects, and **thereby earn a multitude of blessings.**

I pray also that the world's humanitarians may kindly study the literature of the National Anti-Vaccination League, London, and bring my above appeal to the notice of kind-hearted officers of their countries.

Junagad, India LABHSHANKAR LAXMIDAS.

There is But One Cure.

(BY J. H. TILDEN, M. D.)

THE difference between ignoronce and wisdom is that ignorance can't reason out the correct cause of its pain or misfortune; ignorance is always at a loss to know the true cause of anything, and, because of its illogicalness. it stands ready to denounce, and even damn, those who have learned the true cause of their hindrances and have made good by applying such knowledge.

Cause is one of the most important phases of all knowledge to work out—it is the key to every situation—and in the study of the art of healing it means success. Not to know cause means absolute failure.

When we started this magazine ten years ago one of the most noted writers of the day said, in a criticism he was making of it; "It is nonsense to talk about cause! The cause of almost any disease is past and gone when the physician is called, and will probably never be known." That statement is so utterly absurd that, if he were reminded of it to-day, he would no doubt declare that he never made it. This shows that public opinion is changing, and we can say that the world of thought is making substantial growth. Notwithstanding there is now more attention given to the subject of cause, there is too little paid to it yet; there is too much apathy, too great a willingness to accept the germ theory, and let it go at that. It is a shame that there are so few who give the subject of cause any serious attention. Chronic diseases and premature deaths are the consequences. Children should be drilled more on the subject of cause than on any other feature of education.

The reason I do not care, a tinker's dam for anybody's treatment or cure of diecase, from prayer to dynamite, or from amputation of a tonsil to the extirpation of the Gasserian ganglion, is because I know as well as I know anything that *there is but one cure,* and that cure can neither be improved upon nor changed, any more than the force of gravity can be annulled. That cure is in operation every moment of time, for it is life itself—it is the balancing and the adjusting of our bodies to the laws of nature. So long as an individual is in existence it is fighting vigorously for him, and will never cease until he passes beyond this necessity.

This being *one truth,* if their is not another, I can well afford to ignore the subject of cure absolutely, except in so far as it is necessary to understand what nature's cure is and its relation to the laws operating for it. The laws of health and life, when really known, will indicate their needs, which will be a true cure.

So far as looking for a cure is concerned—an entity, a something to give that will operate in some mysterious way in neutralizing or killing an unknown mysterious enemy that has gained entrance to the body in some mysterious way—I have been off that trail *lo, these many years.* I heve learnt from experience to know that I live in a world governed by exact laws. I owe my existence of the laws, and I shall enjoy or be sad, I shall be well or sick, I shall live or die, just as I learn how to adjust myself to them. If I am ignorant of those laws and break them, I shall suffer for my ignorance, just the same as I shall if I know them and break them. As I have said before, nature is no respecter of persons; she is neither moral, nor immoral; she is unmoral; she has plenty of material and plenty of time If I prove unworthy, it is a small loss to nature.

What is an imperfect brick to the moulder? It is simply a matter of shape—fashioning The fashioning is imperfect; the clay is returned, and again it is fashioned And if again the work fails? What is it that has failed—the ideal? No The artificer? No The clay? No. Then what has failed? The attempt at a perfect fashioning, that's all. If I, a human being, am born under environments that are not conducive to a perfect mental and physical fashioning, and I am too stupid to interpret the laws in their influence upon my fashioning and my stupidity is of the denser sort, so that I am not only incapable of interpreting the laws' requirements, but I am incapable of being shown—so lacking in everything pertaining to the ideal requirements that I cannot perfect myself even with the experience of others to aid me—am *I* of such importance that *I* must be preserved, in spite of the fact that *I* am condemned by every art standard of nature? Nature loses nothing, the loss is wholly to the individual—to the I, to the form, the shape, that something or nothing, that anything and everything that is distinctively me; and *all* that is *not constant* is the only thing, if thing it be, that is lost, And the me—the I—has not lost anything, except an opportunity to earn a little more pleasure, a little more time for personal enjoyment

Knowing, as well as I do, that law and order are man's friends, and that every human being is protected in his ignorance and in his (ne) science, I say that, when a being is so unfit, after nature has protected him in every way possible, and he can't be taught, it is time for *him to go,* and make room for others, who will possibly carry nature's flag of perfection a little further on the road to the goal of Ideal Manhood.

The greatest good to the greatest number is not an ideal taken from natre. Nature always sacrifices quantity for quality. Nearly all Utopias and human ideals are based on theories operating in opposition to natural law, and must come to an end.

War is exactly in opposition to evolution. Only the best are selected as fighters. Those who are physical degenerates are left to propagate, while those who are physically perfect are killed off. That is the reason that "war is hell."

There are thousands upon thousands of people all over this great and enlightened country who cannot see the reasonableness of my teachings, and the reason is because they are not sufficiently evolved It is correct for them to stay with their opinions, and die with them. My hope is with the young and the coming generations. Those who are ready for my theories need no proselyting. Often the reading of a page or a paragraph is enough. The reader will say; "This is my stuff. Where did you get? Is there any left? I want it all!" And he proceeds at once to get everything obtainable. On the other hand, my writings can be put in the hands of a man who, to all appearances, is fully as intelligent, but who, after reading a page or two, or possibly a whole number will say: "What's he driving at? It's nonsense! That fellow is in opposition to everything that is pure and good!" etc. Only those with a touch-down on fundamental principles care for my theories. I do not mean that only those who are highly educated care for them, for that is not true. A man may be highly educated, and yet he may not have assimilated any part of the basic principles. He has no innate perception for truth, hence, with all his learning, he has not assimilated any. There are men of no special training, yet they have an innate perception for truth, and can sense it anywhere. They may not be able to formulate it but they can recognize it when formulated by others.

The Root of All Evil.

(By Dr. J. H. Tilden, M. D.)

Any deviation from happiness spells disease. Any mental or physical deviation from absolute contentment means disease, and with intelligent people it is the signal to get busy for the purpose of discovering, if possible, the cause of the discomfort and to remove it at once. Suppose the discomfort is of the mind and catalogued under the head of morality, and the discomfort is that of being dissatisfied with the moral standard—there is a feeling of unworthiness—down in the conscience there is a desire to be what the loved one, the neighbour, the friend or the community falsely thinks one is—what is the cure? To spread the veneer of hypocrisy on thicker? To cover the true state with more

fallacy and cultivate sclerosis of conscience? Or to wash up, clean up, and live the truth, even if it is not quite up to the standard that the friends have been falsely made to believe it is? It may cost a lot to cure a diseased conscience, but remember the richest and happiest man in the world is the *well* man.

Suppose the disease is catalogued under the head of business, and the symptoms are those of failure or non success. The causes are carelessness, lack of industry, expensive habits, a decided shading towards dishonesty, an unwillingness to pay all that services are worth and a disposition to demand more than justice, then added to these are the thousand-and-one little offsprings—legitimate heirs—to these business lapses All these together weigh enough to crush the life out of an average being. How shall this disease be cured? Is it best to flounder, bluster and pretend to be all things to all men; to seek for anything and everything that is listed as get-rich-quick propositions; to take hold of the most shady scheme presented because it promises a greater commission, and then to seek out the few friends who are left—the few who still have a little faith—and unload the fake scheme on them? This wins for a little while, perhaps brings a little comfort for a winter, perhaps enables the soul-sick man to be a little extravagant (for the fool and his money are soon parted); but this appearance of thrift his skinned friends see; they say nothing, but they remember, and when he calls again, this time more desperately in need then before, they have no time to see him. He is palliated, but like the palliation of all other diseases, it does not last; the cause must be removed if health is desired

The unsuccessful man, the unfortunate man, the submerged man, must find the cause and remove it. To remove some other fellow; find fault with other people; to quarrel with the times, to charge up the causes of personal defects to the fallacious economic schemes of the government; to encourage others to join in attending to every one's business except their own, may be palliative remedies—may divert attention from personal short-comings and failures for a time—but I fail to see even palliation, for the longer such a life is followed the more miserable, good-for-nothing and incapable such people become. The habit of excusing personal failures by charging them up to oppressive social conditions leads to frenzy, suicide or homicide.

The cure lies in self discipline in cultivating a love of work and an endeavour to be a man. No man is a man until he has self-control—complete mastery of himself—and when a man has self-control, he is always too busy attending to his own business to be looking after other

people's, or suggesting schemes of social policy for all the people when he is not wise enough to provide well for himself.

Before man can reason correctly he must have a few fixed rules and principles; and in order to rivet this fact in the minds of my readers I have gone into this long digression, which may appear to some as irrelevant and unnecessary, with the hope that a few may be convinced that there cannot be a cure of anything except by removing the cause. The fear that I have that I cannot convince many is surely reaaonable when I can point to one hundred thousand educated physicians in the country who will declare, both in public and private life, that they believe as I do, that cause must be removed if a cure is expected, yet, before the sound of their voices dies from making the statement, they are preecribing with no more thought of cause than if there were no such thing. Talk is the cheapest thing in the world; the universal fault with the people is that they do not know what they are talking about.

To cure, cause must be removed. Drugs may relieve pain, but in doing so they remove the signs that nature furnishes to guide the physician in a correct treatment. So long as any disease remains, the symptoms should be left intact, for in no other way can a correct judgment be had of the true state of the patient, and without this understanding all treatment is chaos.

Masking and hiding symptoms are not the worst faults to be found with drugging. Drugs create disease. There are drug diseases which are worse than the diseases for which they are given. The drugs given for the cure of syphilis create a constitutional disease that can't be cured; the irony of this truth is that the drug disease is called constitutional syphilis, and the same drugs are given to meet the drug disease, which can't do less than intensify it.

There are people dying continually from heart and headache remedies; the diseases for which the drugs are given would not kill at any time.



દવાઓ અને નેચરોપથી વિષે મહાન પુરૂષોના મત.

(સંગ્રાહક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

કવિઓ અને બીજા મહાન પુરૂષોના વૈદક સંબંધીના અભિપ્રાય.

એક આંગ્લ કવિ (C. Churchill, in *Night.*) કહે છે કે:

" Most of those evils we poor mortals know,
From doctors and imagination flow."

આપણું મૃત્યુ લોકનાં માનવીઓ જે અનેક પીડાઓ ભોગવીએ છીએ તેમાંનો લગભગ બધો ભાગ ડૉક્ટરો અને ખોટી કલ્પનાઓ તરફથી મળે છે.

બીજા ઈંગ્રેજ કવિ Butler કહે છે કે:

" For men are brought to worse distress
By taking physic than diseases.
And therefore commonly recover
As soon as doctors give them over."

" રોગને લીધે જેટલું દુઃખ સહન કરવું પડે તેના કરતાં વધારે દુઃખ દવાઓ ખાવાથી પરિણામે મનુષ્યોને ભોગવવું પડે છે. અને તેથી જ્યારે ડૉક્ટરો દરદીઓને અસાધ્ય ગણીને તેમને દવા આપવાનું બંધ કરે છે ત્યારે તેઓ તરતજ સાજા થઈ જાય છે."

કવિવર ડ્રાયડન (Dryden) લખે છે કે:-

" Better to hunt in fields for health unbought,
Than fee the doctor for a nauseous draught,
The wise for cure on exercise depend,
God never made his work for Man to mend."

" He escapes the best, who Nature to repair
Draws physic from the fields in draughts of air.

કવિવર લૉંગફેલો Longfellow લખે છે કે:

" Joy and Temperance and Repose
Slam the door on the doctor's nose."

કવિકુલભૂષણ શૅક્સપીયર લખે છે કે:

" Our remedies oft in ourselves do lie
Which we ascribe to others."

કવિ Byron આધુનિક The destructive art of healing "સંહારક ઉપચાર પદ્ધતિ" એવું નામ આપી તેના વિષે વિવેચન કરતાં "The deadly virtues of the healing art" એવા શબ્દો વાપરે છે.

થોમસ યંગના જીવનચરિત્રમાં Dean Peacock લખે છે કેઃ—

"Medical Men, my mood mistaking,
Most mawkish monstrous messes making,
Molest me. Much more manfully
My mind might meet my malady;
Medicine's mere mockery murders me."

મહાન શહેનશાહ Napoleon I એમણે પોતાના મુખ્ય ડૉક્ટર Antommarchi ને નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું.

" Believe me, we had better leave off all these remedies ——Life is a fortress that neither you nor I know anything about. Why throw obstacles in the way of its defence ? Its own means are superior to all the apparatus of your laboratories. Medicine is a collection of uncertain prescriptions the result of which taken collectively, are most fatal than useful to mankind.

મારૂં કહ્યું માનો તો આ દવાઓ વાપરવાનું કામ પડતું મૂકો કારણ કે જીંદગી એ એક એવો ગઢ છે કે જેના વિષે હું કે તમે કોઈ કોઇજ જાણતા નથી. તો પછી તેના સંરક્ષણના માર્ગમાં અડચણો અંતરાયો શું કરવા નાંખવા જોઈએ? તમારી પ્રયોગશાળાઓનાં સર્વ સાધનો કરતાં સ્વરક્ષણનાં ચઢીયાતાં સાધનો શરીરને-જીવનને મળેલાં છે. અનિશ્ચિત પ્રીસ્ક્રીપ્શનો (ચિકિત્સા લેખો) ના સમુહરૂપ આપણું ઔષધિશાસ્ત્ર છે, અને તેનું એકંદર પરિણામ જોઇએ તો મનુષ્ય જાતને લાભ કરતાં હાનિકારક વધારે નિવડ્યું છે."

પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Zin n erman હેનોવરથી નિકળીને પ્રખ્યાત શહેનશાહ ફ્રેડરિક ધી ગ્રેટની; છેલ્લી માંદગી વખતે સારવાર કરવા ગયો હતો. એક દિવસે શહેનશાહે આ નામીચા ડૉક્ટરને કહ્યું કે You have, I presume, sir, helped many a man into another world ? "હું ધારૂં છું કે આપે ઘણાંએક મનુષ્યોને યમપુરીમાં મોકલ્યાં હશે ?" આ કડવી ગોળી ગળવી ડૉક્ટરને ભારે તો થઈ પડી પરંતુ બદલામાં તેણે શહેનશાહને સત્ય અને ખુશામતના યોગ્ય પ્રમાણના મિશ્રણનો નીચે લખેલો ઉત્તર વાળ્યો કેઃ Not so many as your Majesty, nor with so much honour to myself. "મેં આપના જેટલા માણસોને યમપુરીમાં મોકલ્યાએ નથી અને તેમ કરવામાં મને આપના જેટલું માન પણ મળ્યું નથી."

ભાગ્યદેવીની જેના ઉપર કૃપા હતી તેવો Addison નામનો ઇંગ્રેજ લેખક પણ વૈદકીય ધંધા વિષે બહુ માનની લાગણી ધરાવતો નહોતો. આ બાબતમાં તેણે નીચે પ્રમાણે લખ્યું છેઃ "જો આપણે ઔષધોપચારના ધંધા તરફ નજર કરીશું તો બહુ ગભરાવી નાંખે તેવા પુરૂષોના સમુહ આપણને જણાશે; અને તેમનો દેખાવ માત્ર મનુષ્યને ગંભીર વિચારોમાં ગરકાવ કરી દેવાને બસ છે કારણ કે We may lay it down as a maxim that when a nation abounds in physicians, it grows thin of people. આપણે એક સત્ય સૂત્ર તરીકે સ્વીકારી શકીશું કે જ્યારે પ્રજામાં તબીબો-ડૉક્ટરોની સંખ્યા

વધી પડે છે ત્યારે પ્રજાવર્ગની વસ્તીમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે." તેણીબી મંડળને ઍડીસનો સીઝરની વખતના લશ્કરની સાથે સરખાવે છે, કે જેમાં કેટલાકો રથની અંદર બેસીને સંહારનું કાર્ય ચલાવતા હતા, જ્યારે બીજા કેટલાક પગે ચાલી તેજ કામ કરતા હતા. રથમાં બેસનારાઓ કરતાં પગે ચાલનારાઓથી ઓછાં માણસનો નાશ થતો તો તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે તે બિચારાઓથી ચારે દિશામાં ઝડપથી જઈ શકાતું નહિ, અને તેથી કરીને થોડા વખતમાં સંહારક કામ મોટા પ્રમાણમાં કરી શકતા નહિ. ડૉક્ટરો અને યોદ્ધાઓની આવી સરખામણી આગળ ચલાવતાં ઍડીસન કહે છે કે "આવા Regulars અથવા સ્વીકારાયલા પ્રચલિત ધોરણે કામ કરનારાઓ ઉપરાંત બીજા કેટલાક Registered or Enlisted થયા વગરના પણ ઘણાએક લોકો તો તેજ કામમાં મંડી પડયા હોય છે, અને તેઓ પણ પોતાના હાથમાં સપડાઈ જનારાઓનું કાત્યાયન કાઢવામાં સ્વાયતી લશ્કરના કરતાં ઓછા કુશળ હોતા નથી."

Adam Smith કહે છે કે The great success of quacks in England has been altogether owing to the real quackery of the regular physicians. "ઇંગ્લૅન્ડમાં ઊંટ વૈદું બહુ ફાવી ગયું છે, તેનું એકજ ખરૂં કારણ એ છે કે રેગ્યુલર ગણાતા (સર્ટિફિકેટ–અને કૉલેજોની ડિપ્લોમાવાળા Registered Doctors) ની અંદરજ ખરેખરૂં ઊંટ વૈદું ચાલી રહ્યું છે."

અને તેથી Dr. C. Kidd ને ના છુટકે કબુલ કરવું પડે છે કે "Our chiefest hopes (of medical reform) at present exist in the *outer* educated public. It is a sad, but humiliating confession. વૈદક શાસ્ત્રના સુધારાની આપણી મુખ્ય આશાઓ સફળ થવાનો આધાર વૈદક ધંધાની બહારના કેળવાયલા પ્રજાવર્ગ ઉપર રહેલો છે, આ વાત દિલગીરી ભરેલી, પણ શરમ ઉપજાવે તેવી કબુલત છે."

Medicine is no Science.

Prof. Velentine Mott, નામનો મહાન શસ્ત્રવૈદ્ય કહે છે કે, "Of all sciences medicine is the most uncertain. સર્વે શાસ્ત્રોમાં ઔષધિશાસ્ત્ર વધારેમાં વધારે અનિશ્ચિત છે.

પોતાના વખતનો સારામાં સારો ઇંગ્લીશ સરજન, કે જેને ફક્ત એક એક ઑપરેશન માટે પંદર પંદર હજાર કે તેથી પણ વધારે ફી મળતી હતી તે Sir Astley Cooper કહે છે કે "The Science of Medicine is founded on conjecture and improved by murder. આપણું ઔષધિ શાસ્ત્ર કલ્પના કે અનુમાન ઉપર રચાયલું છે, અને મનુષ્યોનાં ખૂન કે વધથી તેમાં સુધારો વધારો થતો રહે છે."

એડીનબર્ગની રૉયલ કૉલેજ ઑફ ફીઝીશીયન્સના ફેલો ડૉક્ટર Dr. Abercrombie કહે છે કે Medicine has been called by philosophers the art of conjecturing, the science of guessing. તત્વવેત્તાઓએ ઔષધિશાસ્ત્રને અનુમાનો કરવાની કળા અથવા માત્ર અટકળો બાંધવાનું શાસ્ત્ર એવું નામ આપેલું છે."

ડૉક્ટર જૉન મૅસન ગુડ Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S. કહે છે કે The Science of medicine is a barbarous jargon and the

effects of our medicines on the human system is in the highest degree uncertain except, indeed, that they have destroyed more lives than war pestilence and famine combined એટલે કે, " ઔષધિશાસ્ત્ર એક દાંભિક અને ન સમજાય તેવો બકબકોરો છે, અને દવાઓની મનુષ્ય શરીર પર થતી અસરો છેકજ અનિશ્ચિત છે—આ વાતમાં ખરેખર અપવાદ માત્ર એટલેજ છે કે (અર્થાત એટલીજ વાતઃમાત્ર નક્કી છે કે)—મ્હોટી મ્હોટી લડાઇઓ, ભયંકર ઉડના રોગો, અને દુષ્કાળો એ બધાંએ સામટાં મળીને જેટલાં મનુષ્યોનો નાશ કર્યો છે તે કરતાં પણ વધારે મનુષ્યોનો નાશ દવાઓથી થયો છે.

Dr. Benjamin Rush M. D. કહે છે કે "The art of healing is like an unroofed temple——uncovered at the top and cracked at the foundation " ઔષધિશાસ્ત્ર એક છાપરા વગરના મકાન જેવું છે, કે જેના પાયા પણ ચીરાઇને તળીયું જતું રહેલું છે. "

રોગી અવસ્થામાં શરીરના બંધારણમાં થતા ફેરફારોના ઉંડા અભ્યાસી મહાન જર્મન Pathologist Prof. Dr Henle કહે છે કે " Medical Science at all times has been a medley of empirically acquired facts and thoretical observations, and so it is likely to remain. " સૌ કાળમાં ઔષધિશાસ્ત્ર તો ઊંટ વૈદાની પદ્ધતિએ—અજમાયશ ખાતર—એકત્ર કરેલી બાબતો અને તર્કજન્ય અભિપ્રાયો ઉપર રચાયલું રહ્યું છે, અને તેુંજ રહેવાનો સંભવ છે. "

અમેરિકાની Massachusetts Medical Societyના પ્રમુખ Dr. Jacob Bigelow M. D. કહે છે કે "Medicine is still an ineffectual speculation." ઔષધિશાસ્ત્ર હજુ સુધી એક કાંઇ પણ કાર્ય સાધી ન શકે તેવા એક સટ્ટાના ધધા જેવું છે.

ન્યુયોર્કના Dr. Samuel S. William M. D. કહે છે કે The medical art has not reached that stage of exactness entitling it to be called Medical Science, it still lingers on the verge of mythological age " ડાક્ટરી વિદ્યા હજુ એટલી નિશ્ચિત સ્થિતિએ નથી પહોંચી કે જે વડે તેને " શાસ્ત્ર " એવું નામ ધરી શકે; હજુ તો તે કાલ્પનિક દંતકથાના યુગની સિમા નજીક આથડે છે."

પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (Physiologist) Dr. M. Magendie કોલેજમાં " મેડિસિન " એટલે ઔષધિશાસ્ત્ર ઉપરનાં વ્યાખ્યાન આપતાં શરૂ કરતાં બોલ્યા હતા કે "Gentlemen ! medicine is a great humbug. I know it is called science. Sceince, indeed ! It is nothing like science. Doctors are merely empirics when they are not charlatans. We are as ignorant as men can be. Who knows anything about medicine? ......I repeat, no body knows anything about medicine. આ શબ્દોનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે. ગૃહસ્થો ઔષધિશાસ્ત્ર એક મ્હોટી ઠગબાજી કે પ્રપંચજાળ છે. મને ખબર છે કે તેને એક શાસ્ત્ર કે માયન્યતું નામ આપવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી રીતે તેમાં

સાયન્સ કે શાસ્ત્ર જેવું કાંઇજ નથી; દવા વાપરનાર ઉપચારકો ધુતારા નહિ તો ઉટ વૈદું કરનારા તો છેજ. વધારેમાં વધારે અજ્ઞાન જેટલું હોઇ શકે તેટલા ગાઢ અજ્ઞાનમાં આપણે આ બાબતમાં ગોથાં ખાઇએ છીએ. આખી દુનિયાંમાં ઔષધોમાં અકસીર ગુણ રહેલા છે એવું જ્ઞાન ધરાવવાનો કોણ દાવો કરી શકે છે? હું પુનઃ કહું છું કે કોઈ પણ માણસ ઔષધોના ગુણો વિષે લેશ માત્ર પણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી."

એડીનબર્ગ મેડીકલ કાલેજના પ્રોફેસર Dr. Gregory એ પોતાના વૈદકીય વિદ્યાર્થીઓના ક્લાસ સમક્ષ એવાં વચનો ઉચ્ચાર્યાં હતાં કે:

" Gentlemen, ninety-nine out of every one hundred so called medical facts are medical lies, and medical doctrines are for the most part, stark, staring nonsense. " ગૃહસ્થો, દવાને લગતી દર સો વાતો-માંથી નવ્વાણું વાતો તો વૈદકીય જુઠાણાં હોય છે, અને ઔષધોને લગતા સિદ્ધાંતો, ઘણે ભાગે ઉઘાડી અને હડહડતી મૂર્ખતાજ હોય છે."

લંડનની રૉયલ કૉલેજ ઑફ ફીઝીશીયન્સના ફૅલો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Dr Ramage જણાવે છે કે " It cannot be denied that the present system of medicine is *a burning shame to its professors,* if, indeed, a series of vague and uncertain incongruities deserves to be called by that name " આપણી આધુનિક ઔષધોપચાર પદ્ધતિ-જો કે પદ્ધતિ અગર શાસ્ત્રનું ઉચ્ચ પદ હાલની આપણી પાયા વિનાની, અનિશ્ચિત અસંભવનીય અને અસંગત દવાઓ સંબંધીની વાતોને ખરી રીતે ઘટતુંજ નથી—તેવી ઔષધોપચારની પદ્ધતિ તેના પ્રોફેસરો અથવા અધ્યાપકોને એક બહુજ શરમાવનારી વાત છે.

Dr. Evans, Fellow of the Royal College of London કહે છે કે:—The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system It has neither philosophy nor common sense to commend it to confidence " "હાલમાં બહુધા પ્રચારને પામેલી ઔષધપદ્ધતિ અત્યંત અનિશ્ચિત અને અતિશય અસંતોષકારક રીતિ છે. અને બુદ્ધિવાદ અગર સાધારણ અક્કલને આધારે વિચારતાં પણ તેમાં વિશ્વાસ રાખવા જેવું કાંઇજ નથી."

Dr. J. M. Peebles M. D., says in his " How to Live a 100 Years and Grow Old Gracfeully -The old method of treating disease —well, say a cough—was this -" An expectorant is given, and the cough is somewhat relieved, but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone, to restore appetite and improve the tone of the stomach, mineral acids are prescribed, the appetite gets somewhat better, but the acid has irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given, these in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be reco-

minenced." This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery.

Dr. Rosenbach કહે છે કે:—

The history of medicine teaches us that any and every method of treatment has always been followed by a method based on exactly opposite principles; and it further demonstrates that all these differences have been upheld by fanatic adherents with the same fervour, under cover of equally good statistics; so that as a matter of fact, every form of treatment, at least in the opinion of its chief supporters, may justly claim identical value as to efficacy and healing virtues.

Medicine is positively Injurious.

ન્યુયૉર્ક યુનિવર્સિટી મેડીકલ સ્કુલના જાણીતા ગ્રંથકાર પ્રોફેસર ડૉક્ટર Mertin Pain M. D. પોતાના Institutes of Medicine નામના ઔષધશાસ્ત્રના ગ્રંથમાં એક વૈદકશાસ્ત્રમાં જાણીતી લૅટીન કહેવત "Ubi virus, ibi vitus" ટાંકી બતાવે છે જેનો અર્થ એવો થાય છે કે Strongest poisons are the best remedies. આજ ડૉક્ટર વધારેમાં એમ કહે છે કે "Remedial agents are morbific in their operations, and therefore, in the administration of medicine we cure one disease by producing another. "વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર કારણો જે પ્રકારની ક્રિયા શરીરમાં પેદા કરે છે તેવાજ પ્રકારની વિકારી ક્રિયા કરવાનો ગુણ દવાઓમાં પણ રહેલો હોય છે, અને તેથી દવાઓ ખવરાવીને આપણે એક રોગ દબાવી દઇને (ગોડો વડેલો) બીજો રોગ પેદા કરીએ છીએ.

ચિકિત્સકો અને શસ્ત્ર વૈદ્યોની ન્યુયોર્ક શહેરમાં આવેલી મોટી વૈદકીય પાઠશાળાના અધ્યાપક Prof. Dr. Alonzo Clark of the New York College of Physicians and Surgeons કહે છે કે "In their zeal to do good physicians have done much harm They have hurried thousands to their graves, who would have recovered if left to nature. All our curative agents are poisons and as a consequence, every dose diminishes the patient's vitality.

"દરદીઓને લાભ કરવાના આવેશમાં આની જઈ દાક્તરોએ ઘણું નુકશાન મનુષ્ય જાતને કર્યું છે. કુદરતનેજ સોંપી દેવામાં આવ્યા હોત તો જેઓ સાજા થઇ શકત તેવાં હજારો માણસોને અકાળે તેઓએ મારી નાંખ્યાં છે. આપણી સર્વે ઉપચાર તરીકે વપરાતી દવાઓ વિષમય ઝેરી હોય છે, અને તેથી તેની દવાઓનો દરેક ડોઝ દરદીની જીવનશક્તિ Vitality ઓછી કરે છે."

Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S. જેઓએ "Book of Nature," "A System of Nosology," "Study of Medicine" નામના

મોટા અને જાણીતા ગ્રંથો લખ્યા છે તેઓ લખે છે કે The science of medicine is a barbarous jargon, and the effects of our medicines on the human system are in the highest degree uncertain, except, indeed, that they have destroyed more lives than war, pestilence, and famine combined. "ઔષધિશાસ્ત્ર એ એક જંગલી અને ન સમજાય તેવો બકવાદ છે, અને દવાઓથી શરીરને થતા લાભની વાત અત્યંત અનિશ્ચિત અને શંકાભરેલી છે, પરંતુ જો કોઇ વાત અપવાદ તરીકે નક્કીજ હોય તો તે એ છે કે મહાન યુદ્ધો-વિગ્રહો, મહામારીઓ ચેપી ઉડતા રોગો અને દુષ્કાળોના કરતાં પણ વધારે જીંદગીઓનો નાશ દવાઓએ કર્યો છે."

વૈદક અને શસ્ત્રવિદ્યા સંબંધીના એક પત્રના તંત્રી Editor of the Medico-Chirurgical Review, Dr. Jomes Johnson, M. D, F. R. S. કહે છે કે: "I declare as my conscientious conviction founded on long experience and reflection that if there were not a single physician, surgeon, man-mid wife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness and less mortality than now prevail." લાંબા અનુભવ અને દીર્ઘ વિચારને આધારે, મારા ખરા અંતઃકરણના નિશ્ચય તરીકે હું જાહેર કરું છું કે જો આખી પૃથ્વી ઉપર એક પણ વૈદ કે ડૉક્ટર, સરજન કે શસ્ત્રવૈદ, દાઇ કે સુયાણી, કેમિસ્ટ, દવા બનાવી વેચનાર, ગાંધી કે કરિયાણું રાખનારા, અને દવાઓ ન હોય તો હાલના કરતાં મંદવાડ અને મરણનું પ્રમાણ બહુજ ઓછું થાય."

પ્રોફેસર ડૉક્ટર સેન્ટ જૉન એમ. ડી. કહે છે કે "All medicines are poisons સર્વે દવાઓ ઝેર અથવા વિષ છે."

એક અત્યંત કુશળ ડૉક્ટર તરીકે પ્રસિદ્ધિ પામીને મોટામાં મોટી ફી મેળવનાર વિશ્વ વિખ્યાત ડૉક્ટરોમાંના એક તરીકે ગણાઇ ગયેલા Dr. Bailie એ પોતાના ચાલીશ વર્ષના વૈદકના અનુભવ પછી એવો અભિપ્રાય જણાવ્યો હતો કે: I have no faith in physic મને દવાઓ ઉપર લેશ પણ શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ નથી." અને મરણ પૂર્વે નિશ્વાસ નાંખતાં એમ બોલતા હતા કે "*I wish I could be sure that I have not killed more than* I have cured. જેટલા દરદીઓને મેં સાજા કર્યા છે, તેના કરતાં વધારે ને મેં (મારા ઔષધોપચાર વડે) મારી નાંખ્યા નથી, એવી મારા અંતઃકરણને ખાત્રી કરી આપવાને હું ઇચ્છું છું.

એક કવિ, તત્વજ્ઞાની, વિદ્વાન ગ્રંથકાર અને કુશળ ચિકિત્સક (Physician) તરીકે અમેરિકામાં પ્રસિદ્ધિને પામેલા Prof. Dr. Oliver Wendell Holmes એમણે અમેરિકામાં આવેલી હારવર્ડ મેડીકલ સ્કુલના વિદ્યાર્થીઓની સમક્ષ ભાષણ આપતાં કહ્યું કે, The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their cankering materials, the vegetable kingdom robbed of

all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the poison-bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation. "ઔષધિશાસ્ત્રનું કાળું કલંક પેલા ગંજાવર આત્મસંભ્રમને આભારી છે, જેને અનુસરીને મોટી મોટી ખાણોમાંથી પ્રાણઘાતક ઝેરોને બહાર ખોદી કઢાવવામાં આવ્યાં છે, અઢારભાર વનસ્પતિની ત્વચાઓ તેમનાપરથી ઉતારીને એકઠી કરવામાં આવે છે, પ્રાણીઓનાં મલીન આંતરડાંમાંથી નર્ક ઉસરડીને કાઢી લેવામાં આવે છે, સાપ, વીંછી જેવાં ઝેરી પ્રાણીઓની ઝેરથી ભરેલી કોથળીઓ તેમાં રહેલાં વિષ મેળવવા માટે નીચોવી લેવામાં આવે છે, અને આવી આવી અનેક રીતે મેળવેલી જુગુપ્સા ઉપજાવે તેવી બલાઓ દવાના નામથી મનુષ્યોનાં ગળાંમાં બળાત્કારથી હડસેલી-રેડી દેવામાં આવે છે, જેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે તેઓ બિચારાં શરીર બંધારણના, ખાનપાનના અગર તો પ્રાણપ્રોત્સાહ સંબંધીના કોઇ દોષથી રિબાતાં હોય છે." આજ વિદ્વાન પ્રોફેસર ડૉક્ટર Holmes એમણે બીજે કોઇ પ્રસંગે કહ્યું હતું કે: I firmly believe that if the whole materia medica, as now used, could be sunk to the bottom of the sea, it would be all the better for mankind——but all the worse for the fishes. "મારૂં ખાત્રીપૂર્વક માનવું એવું છે કે, હાલમાં જે દવાઓ વપરાય છે તે બધીને એક સામટી દરીયાને તળીએ ડુબાડી દેવામાં આવે તો તેથી મનુષ્યજાતને તેથી ઘણોજ લાભ થાય, પણ બીચારાં માછલાંના (તે ઝેરી દવાઓને લીધે) નકામા ભોગ મળે."

લંડનની રોયલ કૉલેજના ફેલો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Ramage જણાવે છે કે: It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors. How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients really worse? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be safer without a physician than with one. I have seen enough of the malpractice of my professional brethren to warrant the strong languge I employ. આપણી હાલની ઔષધોપચાર પદ્ધતિ તેના હિમાયતી પ્રોફેસરો અને ડૉક્ટરોને બહુજ શરમાવનારી છે. આપણાં ઔષધો કેવાં ક્વચિતજ લાભ આપે છે? પરંતુ કેટલી બધીવાર આપણા દરદીઓની પ્રકૃતિને ઔષધો ખરેખર વધારે બગાડે છે? હું નિર્ભય રીતે નિશ્ચયપૂર્વક કહું છું કે ઘણાખરા કેસમાં ડૉક્ટર કે વૈદ્યના દવાના ઉપચારો કરવા કરતાં તેમના વિના ચલાવી લેનાર દરદીઓની જીંદગી વધારે સલામત રહે છે. મારા ધંધાદાર ભાઇબંધ ડૉક્ટરોના દુરાચાર મેં એટલો બધો જોયો છે કે મેં વાપરેલા સખત શબ્દોને પુરતો આધાર અને વાજબીપણું મળે છે."

Prof. Jamieson of Edinburgh કહે છે કે " Nine times out of ten our mis-called remedies are absolutely injurious to our patients. રોગના ઉપાય તરીકે ગણાતી અને વપરાતી દશ દશ દવાઓમાંથી નવ દવાઓ આપણા દરદીઓને સંપૂર્ણપણે નુકશાનજ કરે છે."

Sir John Forbes, M. D., D. C. L. (Oxon), F. R. S. Fellow of the Royal College of Physicians, Physician to the Queen's Household, Editor of the " British & Foreign Medical Review. " etc. etc. કહે છે કે " Some patients seem to get well with the aid of medicine, but more actually get well without it, and still more in spite of it. થોડાક દરદીઓ દવાની મદદ લેવાથી સાજા થતા દેખાય છે, પરંતુ તેના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં દરદીઓ દવા વાપર્યા વગરજ ખરેખર સાજા થાય છે, અને તેના કરતાં એ વધારે મોટી સંખ્યા રોગ અને દવાઓનું ઝેર એ બન્નેના ઉપર વિજય મેળવી સાજા થાય છે. "

Dr. Frank લખે છે કે " Thousands are annually slaughtered in the quiet sick room. Governments should at once either banish medical men, and prscribe their blundering art, or they should adopt some better means to protect the lives of the people than at present prevail, when they look far less after the practice of of this dangerous profession, and the murders committed in it, than after the lowest trade. શાન્ત ઓરડાઓમાં દવાઓ વડે સેંકડો દરદીઓના જીવ જાય છે; ખૂન થાય છે કહીએ તો ચાલે. અને સરકારે તેવી દવાઓ વાપરનારાઓનો ધંધો બંધ પાડવો જોઇએ. વગેરે. "

Hydropathy જળોપચારની તરફેણમાં અભિપ્રાયો.

(Vide Hydropathic Encyclopedia pp. 46 to 51)

Prof. Dr. Clark કહે છે કે; " A sponge bath will often do more to quiet restless, feverish patients than an anodyne. જેને મુદ્દલ ચેન ન પડતું હોય કે શાન્તિ ન વળતી હોય તેવા તાવના દરદીને Anodyne એટલે શામક દવાઓના કરતાં પાણીમાં વાદળી બોળી બોળીને નવરાવવાથી વધારે આરામ મળે છે. "

એક જાણીતા ડોક્ટર અને ગ્રંથકાર જણાવે છે કે " Remember, water, hot or cold, is the greatest remedy we have in the materia medica. It is a diuretic; it is laxative; it is a sudorific; it is an anodyne; it is an emenagogue; it is an aperient; it is a cholagoque; it is an emetic; it is an antifebrile; it is an antiseptic; it is a sterilizer; it is a disinfectant; it is a demulcent; it is sedative; it is soporific. You can do almost everything with water that you can with drugs, and with better results. યાદ રાખજો કે વૈદકશાસ્ત્રમાં પાણી એ મોટામાં મોટો ઉપાય આપણે ધરાવીએ છીએ. પાણી પેશાબ લાવનાર, ઝાડો સાફ લાવનાર, પરસેવો લાવનાર, વેદના હારક, દસ્તાન અથવા રૂતુને નિયમિત લાવનાર, રેચક, પિત્તની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનાર, વમનકારક યાને ઉલટી કરાવનાર, જ્વર યાને તાવનો નાશ કરનાર, ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરનાર, ચેપી રોગોને ફેલાતા અટકાવનાર, શામક, લોહીના વેગને

નરમ પાડનાર અને નિદ્રા લાવનાર છે. જે પ્રમાણે તમે દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો તેજ પ્રમાણે સાદા પાણીનો એક અકસીર ઉપાય તરીકે તમો દરેક રીતે ઉપયોગ કરી શકો, અને તે પણ વળી દવા કરતાં વધુ સારાં પરિણામ લાવીને. "

Prof. Dr. Smith લખે છે કે: " The vapour of warm water is the most efficacious expectorant we have. " સાદા પાણીની વરાળ એ છાતીમાં ભરાયલા કફને છુટો પાડનાર સર્વોત્તમ કફઘ્ન ઉપાય છે. "

Dr. Friedrich Hoffman M. D., જેના પૂર્વજો બસેં વર્ષથી વૈદકીય ધંધામાં મશહુર હતા ને જે Halle માં જન્મ્યો હતો અને તે- યુનિવર્સિટીનો મરણપર્યંત અધ્યક્ષ હતો અને જેની કીર્તિ આખા યુરોપમાં ફેલાઇ હતી; જેણે Medicina Rationalis Systemetica નામનો મશહુર વૈદક ગ્રંથ લખ્યો છે તે કહે છે કે:—

" We assert that water is a remedy suited to all persons, at all times; that there is no better preservative from distempers; that it is assuredly serviceable both in acute and chronic diseases; and, lastly, that its use answers to all indications, both of preservation and cure. અમે એમ ભાર મુકીને ખાત્રીથી કહીએ છીએ કે દરેક મનુષ્યને સર્વ પ્રસંગોમાં અનુકૂળ આવે એવો ઉપાય તે પાણીનો છે; વ્યાધિઓથી બચાવનારૂં તેથી સારૂં બીજું એકે સાધન નથી; તીવ્ર તેમજ જુનું રોગો એ બન્નેમાં તે ઉપયોગી છે એમ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય; અને છેવટે એટલુંજ કહેવાનું કે આરોગ્યના સંરક્ષણ અને વ્યાધિના નિવારણની જ્યાં જ્યાં અને જ્યારે જ્યારે જરૂર જણાય ત્યાં ત્યાં અને ત્યારે ત્યારે પાણી બરાબર અને પુરતું કામ બજાવે છે. "

Dr. Boerhaave, M. D., [જેઓ Royal Academy of sciences of Paris અને Royal Society of London ના ફેલો હતા; જેના વિષે Encyclopedia Britanica લખે છે કે: One of the most celebrated physicians of modern times.........From the time of Hippocrates, no physician had more justly merited the esteem of his contemporaries and admiration of posterity than Boerhaave (Hermann)"] લખે છે કે. " No remedy can more effectually secure health and prevent disease than pure water. બીજા કોઇ પણ ઉપાય કે સાધન વડે તંદુરસ્તી જાળવવાનું અને રોગોને અટકાવવાનું કામ ચોખ્ખા પાણીના ઉપાય કરતાં વધારે સારી રીતે થઇ શકે તેમ નથી. "

Dr. Sir John Forbes, [M. D., D. C. L. (Oxen), F. R. S., Fellow of the Royal College of Physicians, Physician to the Queen Victoria's Household, Editor of the British and Foreign Medical Review, etc. etc.] કહે છે કે: " In chronic diarrhea, dysentery, and hemarrhoids the sitz bath appears to be frequently an effectual remedy. જુનું સંગ્રહણી, મરડો અને અર્શ અથવા મસા જેવાં દરદોમાં પાણી-

વાર કટિસ્નાન અથવા સાદા ચોખ્ખા પાણીથી ભરેલા ટબમાં અમુક વિધિએ સ્નાન લેવાનો ઉપાય બહુ અકસીર નિવડે છે. ”

Dr. Larrey, [the most celebrated operative surgeon France ever produced] બહુધા પાણીથી ભીંજવેલી પટીઓજ (Water dressings) વાપરતો હતો.

Aerotherapy વાય્વોપચારની તરફેણમાં અભિપ્રાય.

પ્રોફેસર ડૉક્ટર Clark કહે છે કેઃ " Pure cold air is the best tonic the patient can take " ચોખ્ખી ઠંડી હવાના જેવું સર્વોત્તમ ' ટૉનિક ' કે પુષ્ટિકારક દવા બીજી એક પણ દરદીને મળવી અશક્ય છે. ”

જીવનશક્તિ.

તેના અવિચારી વ્યયથી થતી હાનિ અને તે વિષે મી. હર્બર્ટ સ્પેનસરનો મત.

(લેખકઃ-ઇસમાઇલ જમાલ બેલીમ-મુ. ધોરાજી.)

બાલ્યાવસ્થામાં તેમજ યુવાવસ્થામાં જીવનશક્તિનો ઉપયોગ જુદી જુદી જાતનો, અને ઘણીજ અગત્યનાં કામો કરવામાં કરવો પડે છે. હવે જો જીવનશક્તિ એજ કામમાં વાપરવામાં આવે તો તેટલી શક્તિ બીજા કામમાં ઓછી થવાની. બધાને અનુભવ હશેજ કે જો ક્ષુધા તૃપ્ત કરવા માટે પેટ ભરીને ખાધું હોય તો તેને પચાવવા સારૂ પેટને એટલી મદદ જોઇએ છે કે તેથી મન અને તનને જાગૃત રાખે એટલો જુસ્સો બાકી રહેતો નથી; પણ શરીરનું બધું બળ તે ખાધેલો ખોરાક પચાવવા સારૂ કામે લાગે છે, એટલે શરીર અને મન બેઉ શિથિલ થઇ જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે શરીરની કસરત વધારે કરવાથી વિચારશક્તિ ઓછી થઇ જાય છે. એકદમ ભારે શ્રમ કરવાથી શરીરની શક્તિનો નાશ થાય છે તેથી, તથા લાંબી મજલ કરવાથી, થાક લાગ્યો હોય ત્યારે માનસિક શ્રમ કરવાની આપણને વૃત્તિ થતી નથી. તેમજ જે માણસો પગરસ્તે એક મહિનાની મુસાફરી કરવા નિકળ્યા હોય તે લોકોના મનમાં એવી જીજ્ઞાસા આવી જાય છે કે થોડા દિવસ પણ વિસામો લઇએ; અને વળી ખેડુત અને મજુર લોકો જે શરીરશ્રમ વધારે કરે છે, તેમનામાં માનસિક ચપળતા ઘણીજ મંદ હોય છે. વળી જ્યારે કોઇ વખતે છોકરાં એકદમ વધવા માંડે છે, ત્યારે તેમના મનની શક્તિ અને શરીરની બીજી શક્તિ પડી ભાગવા માંડે છે. તેમજ ખાધા પછી જોસભેર કસરત કરી હોય તો પાચન થતું બંધ પડે છે. જે છોકરાઓને નાનપણમાં બહુ શ્રમ પડે છે, તેઓ કદે ઠીંગણા થાય છે. આ બધાં દ્રષ્ટાન્તો ઉપરથી જણાય છે કે એક દિશામાં જીવનશક્તિનો ઉપયોગ કર્યો તો બીજી દિશામાં તેની ખોટ જણાયા વગર રહેતી નથી. જ્યારે કોઇ પણ વાત હદ ઉપરાન્ત કરવામાં આવી હોય, ત્યારેજ આવાં પરિણામ સ્પષ્ટ જોવામાં આવે છે; પણ હદ ઉપરાન્ત ન જતાં થોડુંઘણું પણ જો નિયમ વિરૂદ્ધ આચરણ

થયું હોય તે તેટલું ફળ નઠારૂં થયા વિના રહેજ નહિ. તેથી કુદરતે જેટલી શક્તિ પુરી પાડી હોય, તે ઉપરાન્ત જો યુવાવસ્થામાં માનસિક શ્રમ કરવામાં આવે, તો બીજા કાર્યો કરવા સારૂ જેટલી શક્તિ જોઇએ તેમાં ખાડો પડશે અને નક્કી કોઇપણ જાતની હાનિ નિપજશે.

અમુક વયે મનને જેટલો શ્રમ આપવો જોઇએ તે કરતાં સેંજસાજ કંઇક વધારે માનસિકશ્રમ કરવામાં આવે તો શરીરના બાંધા ઉપર તેની કાંઇક અસર જણાશે. એટલે શરીર જેટલું ઉંચું થવું જોઇએ તે ન થતાં કંઇક નીચું રહેશે; અથવા તો કદમાં કંઇક ન્હાનું રહેશે; અગર શરીરની શિરાઓ જોઇએ તેવી સારી થશે નહિ. માનસિકશ્રમ કરતી વખતે મગજમાં વધારે રક્ત જાય તે તથા માનસિકશ્રમ કરવાથી મગજને જે ઘસારો પહોંચ્યો હોય, તે પુરો પાડવા સારૂ જે રક્ત વપરાય તેટલું શિરા અને શરીરના બીજા અવયવોમાં ઓછું ફરશે, અને તેથી તેના પ્રમાણમાં શરીરની વૃદ્ધિ થતી અટકશે, અથવા ખોટ ઓછી પુરી પડશે, આવી પ્રતિક્રિયા થવાનીજ, ત્યારે વિચાર કરવાનો એટલોજ કે આવી રીતે જે નુકશાન થાય તેનો બદલો વાળે તેટલો લાભ મનની વિશેષ કેળવણીથી મળે છે કે નહિ? અગર શરીરવૃદ્ધિની ખામી રહે અથવા શરીરમાં જુસ્સો અને સહનશક્તિ અને એવા બાંધાની પરિપક્વતા ન થાય, તો તે ખોટનો બદલો જીવનશક્તિના શ્રમથી વિશેષ જ્ઞાન મેલવ્યું તેથી વળી રહે છે કે નહિ?...જવાબમાં ના જ કહેવી પડશે એટ જ નહિ પરન્તુ જો માનસિક શ્રમ અતિ વિશેષ હોય તો વધારે હાનિકારક પરિણામ થાય છે, તેની ખોટી અસર શરીરપર જણાઇ આવે છે; વળી મગજ ઉપર પણ તેની માઠી અસર થાય છે. જીવનેંદ્રીય શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે વૃદ્ધિ અને શરીરના અવયવોની પૂર્ણતા એ બેમાં બહુ ફેર હોય છે. વૃદ્ધિ એટલે શરીરના કદનો વધારો; અને અવયવોની પૂર્ણતા એટલે શરીરના બાંધામાં વધારો. જીવનેંદ્રીય શાસ્ત્રનો નિયમ એવો છે કે આ બે ક્રિયામાંની કોઇ પણ એક વધારે ઝડપથી ચાલે તો બીજી ક્રિયામાં વધારે અટકાવ થાય છે. એટલે જો ઉંચાઇ વધે તો પહોળાઇમાં કમી પણ આવે છે. **કાટરપીલર** (Caterpillar) અને **ક્રાઇસાલીસ** (Chrysalis) જંતુઓનાં દૃષ્ટાન્ત ઉપરથી આ વાત સમજવામાં આવશે. **કાટરપીલરના** શરીરનું કદ એકદમ વધે છે, પરન્તુ તેના શરીરના અવયવો અલ્પાવસ્થામાં જેવા હોય છે, તેવાને તેવાજ પુખ્ત ઉમરે આવ્યા પછી પણ રહે છે, **ક્રાઇસાલીસનું** કદ વધતું નથી, પરન્તુ તે પ્રાણી આ અવસ્થાએ આવે છે ત્યારે તેનું વજન ઘટવા માંડે છે; અને શરીરના અવયવોનું બંધારણ ગુંચવણીયું (Complex) થવા માંડે છે. આવાં ન્હાનાં પ્રાણીઓના શરીરમાં જે વિરૂદ્ધતા નજરે પડે છે, તેવી મ્હોટા પ્રાણીઓમાં જણાતી નથી. કારણ કે કદનો વધારો અને અવયવોની પૂર્ણતા એ બે કૃતિઓ એકજ સમે થતી જાય છે. છોકરો અથવા છોકરી એ બેના શરીરમાં જે જે ફેરફાર થાય છે; તેનો મુકાબલો કરીશું તો તફાવત કેટલેક દરજ્જે જણાઇ આવશે. છોકરીનું મન અને શરીર જલ્દી પુખ્ત થાય છે; અને તેની વૃદ્ધિ થતી બંધ પણ વહેલીજ થાય છે. જે વખતે છોકરીના શરીરનું બંધારણ પૂર્ણ થઇ તેને પુખ્ત ઉમરની ગણવામાં આવે છે, અને તેની સર્વે શક્તિઓના અમલ શરૂ થાય છે, તેટલી ઉમરે છોકરાનો બાંધો કાચો હોય છે. કેમ કે તેના શરીરનું કદ પ્રથમ વધવા માંડે છે; આ નિયમ આખા શરીરને લાગુ પડે છે. તેટલુંજ નહિ પણ શરીરના દરેક ભાગને પણ લાગુ પડે છે. એટલે કે શરીરનો એકજ અવયવ પુખ્ત અને મજબુત કરવાનોજ યત્ન રાખ્યો હોય તો બીજા અવયવો નબળા થાય છે. આની સાબિતી કારીગર અને મજુર લોકોમાંથી મળી આવે

છે. લુહાર અને કંસારા, ભારે મ્હોટા હથોડા વાપરી ઘાટ ઘડે છે, તેમના હાથની ભુજાઓ મજબુત થાય છે; પણ તેના પ્રમાણમાં પગ, અને બીજા અવયવો, તેવા મજબુત થએલા જણાતા નથી. તેમજ હલકારા, ખેપીઆ વગેરે લોકોના પગની પીંડીઓ જેવી મજબુત અને કસાએલી હોય છે તેવા શરીરના બીજા ભાગો હોતા નથી.

શરીરના કોઇ પણ ભાગનું બંધારણ પૂર્ણ થવા માંડે તો તેની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે. આ નિયમ મગજને લાગુ પડે છે. મગજનાં બાલ્યાવસ્થામાં જુદા જુદા ભાગ પૂર્ણ ન થયેલા એવો એક માત્ર મેદનો ગોળો હોય છે. અને તેમાં રહેતી જુદી જુદી શક્તિઓની કૃતિ અયોગ્ય ત્વરાથી કરાવવા માંડે તો ઉપરના પ્રમાણમાં મગજના જુદા જુદા ભાગ જલદીથી પરિપકવ થશે. પરન્તુ આમ ન કરતાં, સ્વભાવિક નિયમ પ્રમાણે મગજનું બંધારણ પૂર્ણ થવા દીધું હોત, તો જેટલી શક્તિ તેનામાં આવત અને તેનું જેટલું કદ થાત, તે કરતાં આ પ્રમાણે કરવાથી થોડી શક્તિ આવવાની ! અને કદ ન્હાનું રહેવાનુંજ ! અને જે બાળકોમાં અકાળિક માનસિક ચપળતા દેખાતી હતી, અને અમુક ઉમરનાં થાય ત્યાં સુધી તે બહુ હુશિયાર ગણાઇ બધા વિષયોમાં સરસ નિવડી આવતાં તે પાછળથી તેટલાં હુશિયાર ન નિવડતાં, તેમનાં માબાપ અને શિક્ષકોને નિરાશાનું કારણ થઈ પડેલાં. તેનું કેટલેક દરજ્જે ઉપર કહ્યું તેજ કારણ છે. ન્હાનપણમાં ઘણાં વખણાતા, અને હોશિયારીમાં ખપતા પણ પાછળથી પથ્થરના ભમરડા જેવા નિકળેલા છોકરાના ઘણા દાખલા વાંચનારના જોવામાં આવ્યા હશેજ. બાલ્યાવસ્થામાં હદ ઉપરાન્ત જીવનશક્તિ વાપરી હદ ઉપરાન્ત કેળવણી આપવાથી નુકશાન થાય છે, એ વાત સાધારણ રીતે માણસો જાણે છે. તેવીજ રીતે યુવાવસ્થામાં પણ તેવુંજ નુકશાન થશે તેનું તેઓને ભાન રહેતું નથી; એ ઘણું નવાઇ જેવું છે. બાળકમાં અકાળિક બુદ્ધિની પરિપકવતા થાય તો તે ખોટું છે એમ માબાપ કાંઇક સમજે છે. બાળકના મનને અલ્પ વયમાં પરિપકવ કરવાને જે માબાપ મહેનત કરે છે, તેમને બીજા ઠપકો દે છે અને તેમ કરવાનું કેવું પરિણામ થાય છે એ વાતની માહેતી હોય તો એવાં માબાપને વધારે ભીતિ લાગે છે. એક મહા વિદ્વાન જીવનેદ્રિયશાસ્ત્રી એમ કહે છે કેઃ–" મ્હેં મ્હારો છોકરો આઠ વર્ષનો થયો ત્યાં સુધી તેને કાંઇ પણ શિખવવાનું ધાર્યું નથી." આ વાત ઉપરથી અનુમાન શું નિકળે છે તે જુઓ. બાલ્યાવસ્થામાં જે છોકરાની મનશક્તિ પરાણે પરિપકવ કરી તો તેથી શારીરિક દુર્બળતા અગર છેવટે મૂર્ખતા કિંવા અકાળિક મૃત્યુ, એ ફળ નિપજે છે. આ વાત ઘણાના સમજવામાં છે, તોપણ યુવાવસ્થાએ, અતિ શ્રમથી તેવાંજ ફળ મળવાનાં એ વાત ઘણાં લોકો વિસરી જાય છે, અને વાસ્તવિક રીતે પરિણામ તો એવાંજ થાય છે. મનશક્તિઓ અમુક ક્રમમાં અને અમુક નિયમ પ્રમાણે ખીલે છે. જો કેળવણીની પદ્ધતિ આ ક્રમ અને નિયમ પ્રમાણે હોય તો ઠીક; પણ જો પદ્ધતિ આ ક્રમ અને નિયમને અનુસરતી ન હોય, અને મન તુરત ગ્રહણ કરી શકે નહિ એવી મિશ્ર, અને ગુહ્ય, બાબતો મનમાં ઘાલવામાં આવે અગર વયને યોગ્ય હોય તેવી કેળવણી ન આપતાં મનને અતિ કેળવણી આપવામાં આવે તો આવો અસ્વભાવિક લાભ થાય તેના જેટલું અગર તેથી વધારે નુકશાન તેની સાથે થવાનુંજ.

હદ ઉપરાન્ત જીવનશક્તિ વાપરવાનાં ઉપર કહેલાં પરિણામ ભારે હાનિકારક છેજ, પણ તેથી શારીરિક તન્દુરસ્તી બગડીને માઠાં પરિણામ નિપજે છે તે વળી વધારે હાનિકારક છે. તેથી શરીરનો બાંધો તુટી જાય છે, શારીરિક શક્તિઓ સિથિલ થઇ જાય છે,

અને મનોવૃત્તિ વિકારી થાય છે. જીવનેંદ્રિયશાસ્ત્રની કેટલીક તાજી શોધો કરવામાં આવી છે. તે ઉપરથી શરીરની કૃતિઓ ઉપર મગજની કેટલી સત્તા છે, તે જણાઇ આવેલું છે. અન્ન પાચન, અને રક્તવહન, તેમજ આ બે ક્રિયાને આધારે થતી શરીરમાં બીજી બધી મૂળ ક્રિયાનો પાયો મગજની શક્તિ ઉપર છે. વેગસ નામના જ્ઞાનતંતુઓ મગજ અને શરીરના અંતરાવયવોને જોડે છે. જ્ઞાનતંતુઓને છેદવાથી કલેજું પોતાનું કામ કરતું કેવું અટકી જાય છે? અને તે જ્ઞાનતંતુ ઉપર થએલી અસર જેમ જેમ ઘટતી જાય તેમ તેમ કલેજામાંથી રૂધિર વહન થવા માંડીને તે પોતાનું કાર્ય બજાવવા માંડે છે. વળી તે જ્ઞાનતંતુઓને છેદીએ તો પાછું કલેજા ઉપરનું તેનું કેવું પરિણામ થાય છે? એ જેના જોવામાં આવ્યું હશે તેનાથીજ અતિ શ્રમિત મગજની શિથિલતાકારક અસર શરીર ઉપર કેટલી થાય છે? તે સમજી શકશે. આવો પ્રયોગ વિબર નામના એક વિદ્વાને કરેલો હતો. જીવનેંદ્રિયશાસ્ત્રના પ્રયોગથી જે પરિણામોનાં કારણો સમજવામાં આવ્યાં છે, તે પરિણામો તો આપણા જોવામાં ઘણીવાર આવે છે.

આશા, ભય, ક્રોધ, અને હર્ષ, એમાંનું એક પણ જ્યારે આપણે અનુભવીએ છીએ ત્યારે આપણું હૈયું કેવું ધડકે છે! અને જ્યારે અતિ ભય, અતિ ક્રોધ, અતિ હર્ષ, અને અત્યાશા, મનમાં હોય છે; ત્યારે હૈયું જાણે મહા મહેનતે પોતાનું હમેશનું કામ કરતું હોય એવું જણાય છે. એકાએક ખુશીની ખબર સાંભળવાથી મન ઉપર અચાનક અતિ મોહનો ધક્કો લાગવાથી માણસનું ભાન જતુ રહી તે કેવી મૂર્છા ખાઇ પડે છે? તે વાત સર્વને માહિતજ છે; અને મનમાં અતિહર્ષ, અતિ ભય, અતિ શોક અને અતિ ક્રોધ અથવા કોઇ પણ લાગણી અત્યંત ઉત્પન્ન થઇ તો તેનું પરિણામ કેવું થાય છે? તે પણ આપણા જાણવામાં છે. મનમાં જ્યારે ઉદ્વેગ થયો હોય ત્યારે પેટમાં પણ બિગાડ થાય છે, મનની આનંદજનક અથવા દુઃખદાયક સ્થિતિ થાય તો ભૂખ ન લાગે, અને ભોજન ઉપર અરૂચિ થાય છે. તેમજ જો ખાધા પછી હર્ષજનક અથવા ખેદકારક વૃતાંત જાણવામાં આવે તો ઘણી વખત ખાધું પાધું ફરે છે, (ઉલટી થાય છે) અગર તેનું પાચન મહા મહેનતે થાય છે. તેમજ અતિ માનસિક શ્રમથી પણ આવુંજ પરિણામ થાય છે. ઉપર જે દૃષ્ટાન્તો કહ્યાં છે, તે સહજ ધ્યાનમાં આવે એવાં છે અને તે ઉપરથી મગજ અને શરીરનો સંબંધ કેવો છે તે પણ સમજાશે. આ સંબંધ શરીરની અને મનની દરેક સ્થિતિમાં કાયમ રહે છે. મગજમાં કોઈ પણ મનોવૃત્તિ વિકાર જુસ્સાભેર પણ ક્ષણીક થઇ તેની તેટલીજ ઉગ્ર પણ ક્ષણીક અસર અંતરાવયવો (Viscera) ઉપર થાય છે. તેમજ થોડી જુસ્સાદાર પણ ઘણી મુદતની ઉશ્કેરણીનું પરિણામ પણ તેનુંજ થાય છે, એટલે કે કોઇ પણ લાગણીનો ધક્કો મન ઉપર જેટલો થાય તેજ પ્રમાણમાં અંતરાવયવો ઉપર અસર થાય છે. આ સિદ્ધાન્ત ખરો છે, એમ દરેક વૈદ્ય કહી શકશે. શરીરમાં પેદા થએલો સડો જુદી જુદી જાતનો અને ઓછોવત્તો હોય છે.-કોઇક વખત માત્ર હૃદય રોગજ થાય છે. હૃદય વારેવારે ધબકારા કરે છે, નાડી નબળી થાય છે, અને તેના ધબકારા ૫૦ કિંવા તેથી પણ ઓછા થઇ જાય છે, કોઇક વખતે પેટમાંજ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, અજીર્ણ થઇ જાય છે, અને કેટલીક વખતે હૃદય અને પેટ એ બેમાં રોગ ભરાય છે. ઉંઘ થોડી અને એક સરખી નહિ; વચમાં જાગી ઉઠાય અને મન પણ થોડું ઘણું ઉદાસ રહે છે.

ત્યારે વિચાર કરો કે મગજ ઉપર અતિશય ન સહન થાય તેટલો બધો બોજો નાંખવાથી કોમળ બાળકો અને જુવાનીયાઓને કેટલું બધું નુકશાન થાય? વય પ્રમાણે બુદ્ધિનો વધારો થાય, અને સ્મરણશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ, વગેરેનો પણ વધારો થતો જાય ત્યારે પછી

જેટલી મગજમાં શક્તિ હોય તેનાથી વધારે ભાર તેના ઉપર મુકવામાં આવે તો ખચિત શરીર ઉપર હજારો તરેહથી તેની નુકશાનકારક અસર જોવામાં આવે છે, અને જો ભારે મંદવાડ એકદમ ન આવે, તો પણ શરીર ધીમે ધીમે ગળતું જાય, અને બળની બીલકુલ હાનિ થતાં ક્ષય વગેરે વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થાય. જ્યારે ભૂખ થોડી ઘણી લાગે, રૂચિ ન થાય, અન્ન પુરૂં પચે નહી અને લોહી સારી રીતે ફરતું ન હોય, ત્યારે માણસ ઉમરમાં વધતો જાય તો પણ, તેનું શરીર કેમ પૂર્ણ થઈ શકે ? જે પ્રાણરક્ષક ક્રિયાઓ છે તે બધીનું બંધારણ સારા લોહીના જથ્થા ઉપર છે. જો સારા લોહીનો જથ્થો ન હોય તો બીજી બધી પ્રાણરક્ષક ક્રિયાઓ બળહીન થાય,જો સારૂં લોહી પુરતું ન હોય તો શરીરમાં જે નળીઓ છે તેમાંથી નિકળતા પ્રવાહી પદાર્થ જમે નહીં, અને અંતરાવયવો પોતાની ક્રિયા પણ બજાવી શકે નહિ. સારા લોહીના પુરતા જથ્થા વગર, શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ, માંસ-પિંડીઓ, અંદરની ત્વચા અથવા શરીરની બીજી રેષાઓને જે ઘસારો પહોંચે તેની ખોટ પૂરી પડી શકે નહિં, અને તેઓ પોતાનું કામ બરાબર ન બજાવે. સારા લોહી વગર જોઇએ તેવી રીતે પુષ્ટિ થાય નહિ, શરીર વધે નહિ અને વધે તો પણ બળ યુક્ત ન હોય, આ બધાં કારણો ઉપરથી આપણને સહજ વિચાર આવી શકે છે કે જો લોહી સારૂં અને પૂરતા જથ્થામાં ન હોય તો ઉછરતા શરીર ઉપર તેનાં ઘણાં માઠાં પરિણામો નિપજે છે.

બધા કબુલ કરે છે કે અતિશય અભ્યાસથી શારીરિક બળની હીનતા થાય છે. જ્યારે એમ છે તો કોમળ બાળકોને બળાત્કારે પોપટની પેઠે પાઠ મોઢે કરાવવામાં કેટલું નુકશાન થાય છે ? તેનો વિચાર વાંચનારાઓએજ કરવો. જેવી રીતે શરીર ધીમે ધીમે વધે છે તેજ પ્રમાણે મન પણ ધીમે ધીમેજ વૃદ્ધિ પામે છે, એટલે કે જેમ વય વધતું જાય તેમ મન પણ વિચારશક્તિમાં પુખ્ત થતું જાય છે. અને સ્મરણશક્તિ પણ તેજ પ્રમાણમાં વધે છે, ત્યારે જો નાની વયમાં કે જે વયે મન પૂર્ણ રીતે પુખ્ત ન થયું હોય તે વખતે યાદ રહી શકે તેના કરતાં વધારે બાબતો તેને શિખવવામાં આવે તો તે બધી બાબતો તુરત તેનાથી ભૂલી જવાય અને વળી અધ્યયન ઉપર બિલકુલ રૂચિ ન રહે. કાંતો બુદ્ધિને બહુ કામે લગાડવાથી, અને તેને બિલકુલ આરામ નહિ આપવાથી અથવા તો મગજ ઉપર તેની ઘણીજ માઠી અસર થવાથી, પુસ્તકો ઉપર સ્વભાવિક ધિક્કાર ઉપજે છે. હમબોલ્ટે કહ્યું છે કે ઘણી સંબંધ વગરની ભિન્ન ભિન્ન બાબતોનો મનમાં સંગ્રહ થવાથી કુદરતનું અધ્યયન યોગ્ય થઇ શકતું નથી, અને તેથી કુદરતના કારણોની છાપ મન ઉપર ઝાંખી પડે છે; તેમજ શક્તિ ઉપરાંત મગજ ઉપર ઘણા વિષયોનો બોજો નાંખવાથી મગજ બિચારૂં દબાણ તળે આવી જઇ જડ થઇ જાય છે. જેમ માણસમાં ચરબી વધે તે સારૂં નહિ, પરન્તુ પિંડીઓ વધે તોજ તે માણસ બળવાન થાય તેમજ વધારે બાબતો ફક્ત જાણવાથી મગજને કંઇજ ફાયદો નથી. હદ ઉપરાંતની મગજને શ્રમ આપવાની રીતમાં સૌથી મ્હોટી ભૂલ એ છે કે તેથી તનદુરસ્તીનો બિગાડ થાય છે, શરીરનો જુસ્સો જતો રહે છે અને તે જુસ્સા જોડે જીંદગીમાં ઉપયોગી થઈ પડનાર બુદ્ધિની કેળવણી પણ બંધ થઇ જાય છે.

આપણે એમ ધારીએ કે બહુ જ્ઞાન મળવાથી અને વય કરતાં જાદે અભ્યાસ કરવાથી સંસારમાં ધન મેળવવા પાત્ર થઇએ તો પણ ધન મળે અને શરીર સારૂં ન રહે તો તે ધન શા ઉપયોગનું ? ગમે તેવો મહાન હોદ્દો મળ્યો પરંતુ શરીરમાં બળ ન હોય તો તેનું શું

ફળ ? સર્વને ખબર છે કે સારો પચાવ, સ્વચ્છ લોહી, અને ખુશમિજાજ જેવું બીજું એકે સુખ નથી. શરીર નબળું હોય તો સુખ પણ દુઃખકારક થઈ પડે છે અને જો શરીર સારૂં હોય ને દુઃખ પડે તો તે પણ હલકું લાગે છે. આ ઉપરથી ખાત્રી થશે કે અતિશય અધ્યયન દરેક રીતે ખરાબ છે.

હિંદુત્વનાં લક્ષણો.

હિંદુઓના હરદ્વાર તીર્થમાં એક મહાત્માએ મોટી સભા વચ્ચે હિંદુત્વ-હિંદુપણું શું કહેવાય ? તે વિષે ભાષણ કર્યું હતું. તે વિદ્વાન વક્તાએ હિંદુપણાનાં ખરાં લક્ષણો દર્શાવી શ્રોતાજનોના મન ઉપર સારી અસર કરી હતી. તે મહાત્માએ હિંદુ કોને કહેવો ? એ વિષે વિવેચન કરી તેનાં દશ લક્ષણો દર્શાવ્યાં હતાં. તે આ પ્રમાણે. ૧ જેનામાં સ્વદેશ સેવાની ભાવના સદા જાગૃત રહે અને જે સ્વધર્મના રક્ષણને માટે સર્વસ્વ અર્પણ કરે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૨ જે રાજકીય, વ્યાવહારિક અને ધાર્મિક એ ત્રણ વિભાગ ઉપર સ્વસત્તા રાખવાનો આગ્રહ રાખે અને તેમાંજ આત્મબળનો ઉપયોગ કરે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૩ પોતાના દેશ ઉપર પરચક્ર આગમ થાય, તોપણ પોતાના હિંદુત્વનું અભિમાન જે ગુમાવે નહિ અને હિંદુપણાના તેજને ઝાંખું થવા દે નહિ તે હિંદુ કહેવાય છે. ૪ દેશમાં તરવાર, પ્રપંચ અને યુક્તિ ગમે તેટલી ચાલે તોપણ જે આર્યત્વને સાચવી રાખે, આત્માને ઉગારે, શરીરને દાસત્વમાં ઝોકાવે નહીં, અને આત્માર્થે શરીરનો ભોગ આપે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૫ જે પોતાના ધર્મમાં, રાજ્યમાં, આચારમાં, વિચારમાં અને નીતિમાં ટેક રાખે, જડવાદ નાસ્તિકતા અને આડંબર તરફ અભાવ બતાવે તે હીંદુ કહેવાય છે. ૬ જે નિરૂપાય સ્થિતિમાં આવે તો પોતાના શરીરને નમાવે પણ પોતાના આર્યત્વને નમાવે નહીં, તે હીંદુ કહેવાય છે. ૭ જે પોતાના દેશના ધર્મની અને પોતાના આચારની રક્ષા કરવામાં આત્માર્પણ કરે અને એ દેશ, ધર્મ અને આચારની ત્રિપુટીની ઉન્નતિ જોઇ અંતરમાં આનંદ પામે, શરીર રોમાંચિત કરે અને હૃદયમાંથી આવેશની ઉર્મિઓ ઉછાળે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૮ જે અહંભાવને ગૈાણ કરી નીતિ ધોરણે પ્રવર્તે અને અભેદમય ભાવનાનો વિજયધ્વનિ ગજાવે તેજ હિંદુ કહેવાય છે. ૯ જે રાજાના અધિકારને સર્વોપરિ માને અને તે અધિકારની પ્રતિષ્ઠા સાચવવા માટે, તેની કીર્તિનાં ઉજ્વળ કિરણો સમગ્ર દેશમાં પ્રસારવા માટે પ્રયત્ન કરે, તે હિંદુ કહેવાય છે. ૧૦ જેની વૃત્તિ સંકુચિત ન હોય, જે સમગ્ર વસુધાને કુટુંબ માનનાર હોય અને જે અજાત શત્રુ થઇ અંતે પરમપદની પ્રાપ્તિનો અભિલાષી થાય તે હિંદુ કહેવાય છે. હિંદુત્વ-હીંદુપણાનાં આ દશ લક્ષણોનું સ્વરૂપ દરેક હિંદુએ હૃદયસ્થ કરવા જેવું છે. હીંદુત્વના આ શુદ્ધ સ્વરૂપને હૃદયારૂઢ કરનારો હિંદુ પોતાના હિંદુત્વનું રક્ષણ કરવાને માટે સતત ઉત્સુક રહ્યા વગર રહેશે નહિ. તે પોતાના હિંદુત્વને અબાધિત રાખવાને તન, મન અને ધન અર્પણ કરશે.

(જૈન શાસન અને ગુજરાતી પંચ.)

ભારતીય મહિલાઓ પ્રતિ એક સંન્યાસીનો સંદેશ.

(સં૦ વા૦ ધ્ર૦ દિનેશ. ત્રિવેદી સુરત.)

શ્રી સ્વામી શ્રદ્ધાનન્દજી મહારાજ (ભૂત પૂર્વ મહાત્મા મુન્શીરામજી) "સદ્ધર્મ પ્રચારક પત્ર" ના ખાસ મહિલાંકમાં નિમ્ન સંદેશો લખી મોકલે છે. આશા છે કે તે ગૃહે ગૃહે પહોંચાડવામાં આવશે.

"ભારતવર્ષને વીર સંતાનોની અત્યાવશ્યકતા છે. તેને મદ્ય પીને ઉન્મત્ત થનાર, રણશિંગા (માર્શલ બેન્ડ) ની તાનમાં મસ્ત બની ઝુઝનાર, મદાન્ધની પેઠે મોરચાપર ચઢી કપાઇ મરનાર સંતાન નહિ જોઇએ. વળી તેને એવાં સંતાન નહિ જોઇએ કે જે અત્યાચારોથી ખીજવાઇ જઇને ક્રોધના દાસ બની અપરાધીને બદલે નિરપરાધીઓનું પણ જીવન પુરૂં કરે. ભારતમાતાને હવે એવાં સંતાનોની જરૂર નથી કે જેને કર્તવ્યપાલન કરાવવા માટે તાળીઓના ગડગડાટથી ઉત્તેજવાની જરૂર હોય હિંદદેવીને હવે એવા પુત્રો નથી જોઇતા કે, જે ભીખ માગવા માટે પોતાનાં ભાષણોવડે આકાશ પાતાળ એક કરે. જેઓ શરાબ પીને રણતુરીપર મસ્ત બની રણભૂમિમાં આગળ વધે છે તેઓ મદ્યનો નિશો ઉતરી જતા તથા રણવાદ્યના ફાટી જવાથી પોતાનાં હથિઆર પણ તર્તજ નીચે મુકી દે છે; જેઓ જુલમાટથી ચીડાઈ જાય છે તેઓ અત્યાચારીઓની સામે પોતાની દાળ ન ગળવાથી બિચારી વિધવાઓના ધનપર તુટી પડી અનાથોને નિર્ધન કરી જાય છે. જેઓ કરતાલિકા ધ્વનિની પ્રેરણાથીજ કર્તવ્યપાલન કરવા માટે તૈયાર થાય છે એમને મૂર્ખોની વાહ! વાહ! ની લાલસા કદી કદી અધર્મના ખાડામાં પણ પટકી દે છે. જેઓ ભીખને માટે આકાશ પાતાળ એકાકાર કરે છે, તેઓ સ્વાર્થસિદ્ધિને માટે પોતાની સમસ્ત જાતિને પણ વેચી શકે છે, માટેજ એવાં સંતાનોની ભારતજનનીને આવશ્યકતા નથી.

"ભારતમાતાને બરાબર યાદ છે કે તે એક વખત કર્મભૂમિ હતી, તે વેળા તેનાં સંતાન ભોગજીવનથી સેંકડો કોશ દુર હતાં. તે સમયે ભૂમંડળના લોકો અહિં ચારિત્ર્યગઠન શિક્ષા મેળવવાને આવતા હતા. આજે તે જનની એવાંજ સંતાનોની યાચના કરી રહી છે. તે સમયના ભારતપુત્રો કેવા હતા? જેને ઇન્દ્રિયો અને મન વશમાં હતાં, જેને માટે કર્તવ્યપરાયણતા એક સ્વાભાવિક વાત હતી, જેમને ધર્મમાર્ગથી લોભ, મોહ કે ભય ડગાવી શકતા નહિ. જેનાં વજ્ર સમાન હૃદયોપર કામદેવનાં બાણો લાગતાની સાથેજ તે સ્વયં નીચે તુટી પડતાં હતાં; જેમને મોટામાં મોટાં પ્રલોભનો પણ પોતાના સત્યવ્રતના પાલનમાંથી હલાવી શકતાં નહિ. આથી આ વેળા ઉન્મત્ત બનીને, વગર વિચારે કપાઈ મરવા તૈયાર થનાર સંતાનની જરૂર નથી. ભારતમાતા કંઈ કાલી કરાલી દેવી નથી કે જેની શાંતિ માટે મનુષ્યોના બલિની જરૂર હોય એ જનની તે શારદા છે; જેની શાંતિને માટે અમર થનાર સૌમ્ય સંતાનની જરૂર છે. જેનું શરીર દૃઢ હોય, બ્રહ્મચર્યના તેજથી જેના મુખની કાંતિ સદા ઉજ્વલ રહેતી હોય, જે ગૃહસ્થાશ્રમમા પણ બ્રહ્મચર્યનું જીવન ગાળનાર હોય, જેને મૃત્યુનો ભય પણ ધર્મપંથથી જરા પણ ડગાવી શકે નહિ. એવાં સાત્વિક સંતાનની જનની

" એવાં સંતાનો માટે માતા પોતાની ભારતપુત્રીઓ પાસે યાચના કરે છે કે હે આ-ર્યાવર્તીય દેવીઓ ! એવાં બાળકો પેદા કરવાનો અધિકાર તમારોજ છે. સંસારના સૌથી પહે-લા ધર્મશાસ્ત્રકારે તમને " જાયા " એટલા માટે કહી છે કે તમારા ગર્ભમાં નવ માસ રહીને સંતાનનું સંશોધન થાય છે. મનુજી કહે છે—" **पतिर्भार्यां संप्रविश्य गर्भो भूत्वेह जायते । जायायास्तद्धि जायात्वं यदस्यां जायते पुनः ।** " પતિજ ભાર્યા-માં પ્રવેશ કરીને ગર્ભ રૂપ થઇને સંસારમાં જન્મે છે, જે એમાં ફરીથી જન્મે છે તેજ જાયાનું જાયત્વ છે.

" હે દેવીઓ ! તમે જેવાં ચહાશો તેવાંજ સંતાન પેદા થશે. મનુજી વળી કહે છે કે– **यादृशं भजते हि स्त्री सुतंसूते तथा विधम् ।** જેવા પ્રકારના પુરૂષનું તમે સેવન કરશો તેવાજ પ્રકારનો પુત્ર પ્રસવશો. જો તમે ભોગવાદિની હશો તો તમે ભોગી પુરૂષનેજ પસંદ કરશો; ત્યારે સંતાન કર્મવીર કેમ ઉત્પન્ન થશે ? પુરૂષોમાં આત્મબળ બહુંજ થોડું હોય છે. હે દેવીઓ ! તમે આત્મબળના અધિષ્ઠાન રૂપ છો; જો તમે પુરૂષોને આત્મબળ આપશો તોજ તેઓ સંતાનની શુદ્ધિમાં તમારી સહાયતા કરી શકશે. જે રીતે વીર્યનું સં-શોધન તમારે આધીન છે, તેજ રીતે ઉત્તમ વીર્યનો નાશ પણ તમારાજ હાથમાં છે. જેટલું આત્મિકબળ તમારામાં અધિક છે, એટલીજ આત્માને નાશ કરવાની શક્તિ પણ તમારામાં છે. તમે શક્તિ તો છોજ. જો હવે તમે શારદા અને સરસ્વતીનું રૂપ ધારણ કરો તોજ સં-સારનું કલ્યાણ છે; પરંતુ જો તમે ચંડિકાનો અવતાર ધારણ કરીને ડાકિની શાકિની સહિત હાથનું ખડગ લઇને ચાલો તો સંસારને ભસ્મીભૂત થવામાં પછી શો સંદેહ છે ? એટલ માટે હે દેવીઓ ! પોતાનામાં માતૃભાવ જાગૃત કરો, કે જેથી આર્યાવર્તનું કલ્યાણ થાય અને સાથે સાથે સમસ્ત સંસારનો ઉદ્ધાર થાય.

" પુરૂષ પોતાની મૂર્ખતાથી તમારી પવિત્રતાને કલંકિત કરે છે. જે અગ્નિ તેઓ પ્ર-જ્વલિત કરી દે છે, તે જ્યારે પ્રત્યક્ષ થઇને સંસારને ભસ્મ કરવા લાગે છે ત્યારે પછી તેઓ આશ્ચર્ય ચકિત થઇને પોકાર કરી ઉઠે છે. હે આર્ય દેવીઓ ! પુરૂષોની મૂર્ખતા ભૂલી જઇને એમને માટે સંશોધક પ્રકાશ બની જાઓ.

" ભારતને વીર સંતાનની જરૂર છે. વીર સંતાન વીરાંગનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ હે દેવીઓ ! તમે તમારાં શરીર, તમારૂં મન, અને તમારી આત્માની અવસ્થા તરફ જુઓ. લખનૌમાં કોન્ગ્રેસ (રાષ્ટ્રીય સભા) ના અધિવેશનમાં કુંડીબધ દેવીઓને વેદી પર પ્રતિનિધિ રૂપે બેઠેલી જોઇને રાજનૈતિક સમુહ બહુ પ્રસન્ન થયો હતો. પરંતુ હું એ દૃશ્ય જોઇ બહુ દુઃખી થયો હતો. કિનારી ગોટાવાળાં સૂક્ષ્મ રેશમી વસ્ત્રો અને આભૂષ-ણોની અંદર રહેલું શરીર શું કદી સ્વસ્થ રહી શકે છે ? ઉપરથી નીચે સુધી કાળા નાજુક બુટાઓ પહેરીને ચાલવાથી શું કદી શરીરને ઉચિત વ્યાયામ મળી શકે છે ? મેં ત્યાં જોયું કે પુરૂષો જ્યારે વિદેશી અનુકરણનું દામન સ્વીકારી સ્વયં પોતાનું વ્યક્તિત્વ નષ્ટ કરી ચુક્યા છે ત્યારે તેમણે તમને પણ પતંગીયાં (Butterflies) જેવી કુલકટાકડી પુતળીઓ બના-વી દીધી છે. શું આપણા અધિકારીઓને મળવાને માટે ખરેખર કોટ, પેન્ટ, કોલર, નેકટાઇ ને બુટની જરૂર છે ? મેં જોયું છે કે વાઇસરાય જેવાના મહેલમાં એક ગામડીઆ જોડા પ-હેરનાર, ઉઘાડા માથાવાળા, ધોતીયું પહેરનાર ફલાહારીનું એટલુંજ માન છે કે જે એક

ફેશનના અપ-ટુ-ડેટ માંસાહારીને ગમતું હોય. હે દેવીઓ ! જરા વિચારો, શું પતંગિકાના ગર્ભથી સિંહ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે?

" હે માતાઓ ! જે તમને પતંગિકા બનાવી રહ્યા છે, તેઓ જાતિ અને જન્મભૂમિનો નાશ કરી રહ્યા છે. તમે એવા પુરૂષોને કહી દો કે, " જો તમારે પતગિકા જોવાનો શોખ હોય તો તમારે અમારી પાસે ન આવવું. " તમે તમારો જુનો પહેરવેશ ફરીથી ધારણ કરો. આ યુગના એક ઋષિએ સંવત ૧૯૩૨ માં લખ્યું હતું કે " જ્યારે મદાંધ દુષ્ટ આતતાયીઓથી પતિત કાયર હીંદુઓની વહુ બેટીઓના સતીત્વનો નાશ થવાનો ભય હતો ત્યારે અનુચિત પડદાનો રિવાજ તે વેળા નીકળ્યો હતો; પણ હવે તે જુઠા પડદાને દુર કરી દો. " વળી લખ્યું છે કે " જે રીતે દક્ષિણાત્ય લોકોની સ્ત્રીઓ વસ્ત્ર ધારણ કરે છે તેવીજ રીત પૂર્વે હતી, કેમકે એથી કદી વસ્ત્ર અશુદ્ધ રહેતું નથી. આખો દિવસ જેમ પુરૂષોનાં વસ્ત્ર શુદ્ધ રહે છે, તેમ સ્ત્રીઓનાં પણ શુદ્ધ રહે છે. " શરીર સાથે જે વસ્ત્ર લાગે તેને નિત્ય ધોવાં જોઇએ; અને વસ્ત્ર એવાં પહેરવા જોઈએ કે જેથી શરીરને સૂર્યનો પ્રકાશ અને વાયુના સ્પર્શથી સદા પુષ્ટિ મળતી રહે. તે એજ નેશનલ કોંગ્રેસની વેદી પર બંગાલી, કાસ્મીરી અને અન્ય દેશસ્થ પતગિકાઓની સાથે એક બે મહારાષ્ટ્રની મહિલાઓજ એવી જણાતી હતી, કે વીર સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય કહી શકાય.

" હે દેવીઓ ! તમારે તમારા ખાનપાન, પહેરવું, ઓઢવું અને તમારા બીજા બધા વ્યવહારમાં મુખ્ય વાત પર દૃષ્ટિ રાખવી જોઇએ કારણ કે સારાં યા નરસા સંતાન પેદા થવાનો આધાર તમારા પર છે. તમે પતંગિકા કેમ બનો છો ? તમે માનવીના સ્વાભાવિક મનનશીલ ગંભીર ભાવોને છોડીને હાવભાવ–નાચ નખરાનો અભ્યાસ શા માટે કરો છો ? એટલા માટે કે એથી પુરૂષ તમારા પર મોહિત થશે, તમારા પર પ્રસન્ન થશે ? તેમ નથી. પરંતુ પરમેશ્વરેજ તમને એ માટે વિશેષ શક્તિ આપી છે. જે પુરૂષોને નખરાં અને કૃત્રિમ ઠાઠમાઠ સારો લાગતો હોય, જેને પતંગિકાઓનો નાચ જોવાની ઇચ્છા હોય, તેઓ પોતે શા માટે મોરની પેઠે કળા કરી નાચતા નથી. જો પશુઓનુંજ અનુકરણ કરવું હોય તો પુરૂષુંજ કરે.

" હે માતાઓ ! તમે તમારા જીવન પરથી પુરૂષોને એવું બતાવી દો કે " તેમનામાં વિદ્યા, બુદ્ધિ, બળ, પરાક્રમ, ને શૂરવીરતાને માટે પ્રેમ હશે તોજ તમારે યોગ્ય થઇ શકશે."

" આજે જાતીય મહાસભા (કોંગ્રેસ) ની વેદી ઉપર પતગિકાઓ પોતાનું સૌન્દર્ય બતાવવા આવે છે, તેથી કરીને કોંગ્રેસના પ્લેટફાર્મ પર પુરૂષો અને સ્ત્રીઓનાં જો કે જોશદાર ભાષણો બહેરા કાનોપર અથડાય છે અને જો કે કંઇ ક્ષણિક પ્રભાવ પાડે પણ છે તો પણ પંડાલથી બહાર જતાંજ એ પ્રભાવ દૂર થઇ જાય છે પરંતુ જે દહાડે ભારત મહિલા દેશી જોડા પહેરીને કિંવા ઉઘાડા પગથી, શ્વેત સ્વચ્છ વસ્ત્ર (સાડી) ધારણ કરીને સોના ચાંદીનાં ઘરેણાંથી મુક્ત થઈને, જમણી બાજુ ચાર નીરોગ, તેજસ્વી પુષ્ટ કન્યાઓ અને પોતાના ડાબા હાથ તરફ ચાર પુષ્ટ, દેદીપ્યમાન, ધીર પુત્રો સાથે લઇને કોંગ્રેસની વેદી પર પગ ધરવા માંડશે તે વખતથી ભારતમાતાના હૃદયને શાંતિ વળવા માંડશે.

" આર્ય દેવીઓ ! ભવિષ્ય તમારાજ હાથમાં છે–કેવળ આર્યાવર્તનુંજ નહિ પણ સમ-

રત ભૂમંડળનું-કેમકે સઘળો સંસાર ભોગજીવનમાં લિપ્ત બની પોકાર કરી રહ્યો છે. ઉઠો. અને પોતાના ઇશ્વરદત્ત અધિકારને સમજો. આ સમય હવે સુવાનો નથી. એવાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની આજથીજ તૈયારી શરૂ કરી દો, કે જેના તેજ માત્રથીજ ગતુષ્પોનો ઘાત થયા વિનાજ સંસારની કાયા પલટાઇ જાય. ભગવતી સીતાજીનો આશીર્વાદ તમે સૌ ભારત મહિલાઓને મળો એ આ સન્યાસીની મંગળ કામના છે. "

લો. મા. ગાંધીજી સત્યાગ્રહ વિષે.

સત્યાગ્રહની લડત કોણ કેવા સંજોગોમાં ચલાવી શકે? એ સંબંધમાં લો. મા. ગાંધીનો એક લેખ ગયા "ગુજરાતી" પત્રમાં પ્રકટ થયો છે જે વાચકોની જાણ માટે આ નીચે ઉતારી લેઇએ છીએ.

ઇંગ્રેજી શબ્દ 'પેસિવ રેઝિસ્ટન્સ' એ, જે શક્તિ વિષે હું લખવા ધારૂં છું તેને સૂચવનારો શબ્દ નથી; પણ સત્યાગ્રહ શબ્દ તેને બરાબર લાગુ પડે છે. સત્યાગ્રહ એ આત્માનું બળ છે, અને તે હથિયાર જડ બળનું વિરોધી છે. એ કેવળ ધાર્મિક સાધન છે, એટલે ધાર્મિક વૃત્તિનાં માણસોથીજ તેનો જ્ઞાનપૂર્વક ઉપયોગ થઇ શકે. પ્રલ્હાદજી, મીરાંબાઇ વગેરે સત્યાગ્રહી હતાં. મોરોક્કોની લડાઈ વેળા ત્યાંના આરબોની ઉપર ફ્રેંચોની તોપનો મારો ચાલતો હતો. આરબો પોતાની માન્યતા પ્રમાણે કેવળ ધર્મને સારૂ લડયા હતા. તેઓ મરણીઆ થયા, અને 'યા અલ્લાહ' નો પોકાર કરી તોપચી તરફ ધસ્યા. આમાં મારવાને અવકાશજ ન હતો. આ આરબોની ઉપર તોપ ચલાવવાની ફ્રેંચ તોપચીઓએ ના પાડી, ને તેઓએ પોતાની ટોપીઓ હવામાં ઉડાડી ને હર્ષના પોકાર કરતા આ વીર આરબોની સાથે ભેટયા. આ સત્યાગ્રહનો અને તેના જયનો દાખલો છે. આરબો જ્ઞાનપૂર્વક સત્યાગ્રહી ન હતા. તેઓ પોતાના આવેશમાં મરણની ભેટ કરવા તૈયાર થયા, પણ તેઓમાં પ્રેમભાવ ન હતો. સત્યાગ્રહી દ્વેષ નથી કરતો, તે રોષમાં મરણને વશ નથી થતો, પણ પોતાની દુઃખ સહન કરવાની શક્તિથી 'શત્રુ' કે જુલમગારને તાબે નથી થતો. એટલે સત્યાગ્રહીમાં વીરતા, ક્ષમા અને દયા હોવાં જોઇએ. ઇમામહુસેને પોતાને સારૂ પોતાના છોકરા તથા ભત્રિજા સારૂ મરણ ભૂખ અને તરસ સ્વીકાર્યાં પણ તેઓ અન્યાયી શાસનને શરણ ન થયા. તે વેળા તેઓ જાણતા હતા કે તેમને ભાગે મરણજ છે. પણ જો તેઓ અન્યાયને વશ થાય તો તેમના પુરૂષાર્થને ઝાંખપણ લાગે, તેઓ ધર્મહીન થાય છે. આ વેળા તેઓએ મરણભેટ સ્વીકારી. મારી માન્યતા એવી છે કે ઇસ્લામની ઉન્નતિ ઇસ્લામની તલવારથી નથી થઇ, ઇસ્લામના ફકીરોની આહુતિથીજ થઇ છે. તલવાર મારવામાં કંઇજ નથી. મારનારો પોતાની ભૂલ સમજે ત્યારે પોતે ખૂન કર્યાનું પાપ સમજી હાથ ઘસે છે. મરનારે ભૂલથી મરણ ભેટ્યું હશે તોપણ તેને જયજ છે. સત્યાગ્રહ એ 'અહિંસા ધર્મ' છે, ઇષ્ટ છે. હથિયાર બળ હિંસા છે તેથી સર્વ ધર્મમાં નિંદાએલ છે. હથિયાર બળના હિમાયતી પણ હથિયાર વાપરવાની હદ તો બાંધે છે. સુલેહમાં સીમા છેજ નહીં, અથવા છે તો તે સત્યાગ્રહની તપશ્ચર્યાની દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ છે.

દેખીતું છે કે આ સત્યાગ્રહ કાયદેસર છે કે નહિ એવા પ્રશ્નનો જવાબ ત્રાહિત પુરૂષથી અપાય નહિ. તેનો જવાબ સત્યાગ્રહીજ દઇ શકે. તટસ્થ માણસો સત્યાગ્રહનો આરંભ થયે તેની પરીક્ષા કરી શકે છે. સત્યાગ્રહીને દુનિયાની અપ્રમન્નતા રોકી શકતી નથી, સત્યાગ્રહનો આરંભ ગણિતના નિયમ ઉપર આધાર નથી રાખતો. હારજીતના પાસા નાંખી જીતનો પાસો પડે ત્યારેજ સત્યાગ્રહ કરાય એમ માનનાર ભલે રાજ્યનીતિકુશળ હો, વિચારવંત હો, પણ તે સત્યાગ્રહી નથી. સત્યાગ્રહી સહેજે કામ કરે છે.

સત્યાગ્રહ અને શસ્ત્રક્રિયા બન્ને અનાદિ છે. બન્નેની પ્રશંસા પ્રચલિત ધર્મશાસ્ત્રોમાં જોવામાં આવે છે. આ દૈવી અને આસુરી સંપતનાં સ્વરૂપ છે. આપણી માન્યતા છે કે હિંદમાં અગાઉ દૈવી સંપત્ત પ્રધાન હતી. હજી પણ આપણો આદર્શ એજ છે. આસુરી સંપત પ્રાધાન્યનો સચોટ નમુનો યુરોપ આપી રહ્યું છે.

બન્ને બળ, દુર્બળતા જેને આપણે તોછડા પણ વધારે અસરકારક શબ્દ "બાયલામલાપણા" થી ઓળખીએ છીએ તેના કરતાં ઇષ્ટ છે. એમાંથી એકે વિના સ્વરાજનો કે લોકોની જાગૃતિનો સંભવ નથી. ક્રિયા વિના મળેલુ 'સ્વરાજ' સ્વરાજ નહિં હોય. લોકોની ઉપર એવા સ્વરાજની અસર કંઇજ ન થઇ શકે. પોતાનું બળ અનુભવ્યા વિના કદી જાગૃતિ થવાનીજ નથી. આગેવાન ગમે તે કહે, સરકાર ગમે તેમ મથે, છતાં જો તેઓ અને આપણે બધા સત્યાગ્રહને પ્રધાનપદ ન આપીએ તો શસ્ત્રક્રિયાનું જોર તેની મેળેજ વધશે. શસ્ત્રક્રિયા તો ઘાસની પેઠે છે. તે તો ગમે તેમ ભુમિમાં સ્વેચ્છાએ ઉગે છે. સત્યાગ્રહરૂપી પાકને મારૂ પ્રયત્ન, સાહસરૂપી ખાતરની જરૂર છે. ને વાવેલો પાક જેમ ઘાસને છાંટી ન કાઢીએ તો ઘાસમાંજ દબાઇ જાય છે તેમજ શસ્ત્રક્રિયારૂપી ઘાસને તપશ્ચર્યાથી ભૂમિ સાફ રાખી ઉગવા ન દઇએ, અને ઉગેલાને દયાની ક્રિયાથી કાપી ન નાંખીએ ત્યાં સુધી તે ઉગ્યાંજ કરશે. જે યુવાનો પોતાને લગતા સરકારી જુલમથી અધીરા થયા છે, જેઓ તેથી રોષમાં આવી ગયા છે તેઓને આપણે સત્યાગ્રહથી સમજાવી શકીએ છીએ ને તેઓની વીરતાનો, તેઓના સાહસનો, તેઓની સહનશક્તિનો આપણા સત્યાગ્રહની દૈવી સંપત વધારવામાં ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

એટલે સત્યાગ્રહનો પ્રચાર જેમ વહેલો થાય તેમ ઇચ્છવા જેવું છે. તેથી રાજાપ્રજા બંનેને સુખ છે. સત્યાગ્રહી, સરકારને કે કોઇને હેરાન કરવા માગતો નથી, સત્યાગ્રહી અવિચારી પગલું ભરતો નથી, સત્યાગ્રહી ઉદ્ધતાઇ વાપરતો નથી, એટલે તે 'જોયફોર્ટ'થી અળગો રહે છે, પણ સ્વદેશીવ્રત ધર્મ સમજી અડગ રહી હમેશાં પાળે છે. સત્યાગ્રહી કેવળ ઇશ્વરથીજ ડરે તેથી બીજી સત્તા તેને ભય ઉપજાવી શકતી નથી. રાજાના ભયથી કરીને તે કર્તવ્ય નજ છોડે.

હવે મારે લખવાની ભાગ્યેજ જરૂર છે કે વિદુષી એનીબેસન્ટબાઇ અને તેમના સહાયકોને છોડાવવામાં સત્યાગ્રહ વાપરવાની ફરજ છે. તેમનાં બધાં કે એકે કાર્યને મો પસંદ કરે ન કરે, એ જુદો સવાલ છે. મને તો તેમનાં કેટલાંક કાર્યો પસંદ નથી. છતાં મારા નમ્ર વિચાર પ્રમાણે સરકારે મહા ભૂલ કરી છે. સરકારને મન તે ભૂલ નથી એ હું જાણું છું. પ્રજા તેમનો છુટકારો ઇચ્છવામાં ભૂલ કરતી હોય એવો ભલે સંભવ હોય, સરકારે તો તેમને સુઝ્યું તે પ્રમાણે કાર્ય કર્યું છે. પ્રજા પોતાની-દુભા-

યલી લાગણી શી રીતે બતાવી શકે ? અરજીઓ વગેરે, સહ્ય દુઃખોને સારૂ ઇલાજ છે. અસહ્ય દુઃખનો ઇલાજ સત્યાગ્રહજ છે. એ દુઃખ અસહ્ય હશે ત્યારેજ, અને જેને અસહ્ય લાગશે તેજ, પોતાનાં તન, મન અને ધન એનીબેસંટ બાઇને છોડાવવામાં સમર્પણ કરશે. એમ કરશે તે લોકલાગણીની ભારે નિશાની છે! આવા મહા ત્યાગની પાસે કોઇ પણ શકિત નમી જશે, એ મારી અડગ શ્રદ્ધા છે. મોન્ટેગ્યુ સાહેબ આવે છે તેથી ભયે લોક પોતાની લાગણીને શમાવે. શમાવવી એ તેમની ન્યાયબુદ્ધિનો, સરકારનો વિશ્વાસ બતાવ્યાની નિશાની ગણાશે. પણ જો મોન્ટેગ્યુ સાહેબના આવતાં પહેલાં તે ન છુટે તો આ અદ્દભુત શક્તિનો ખ્યાલ ગ્રહણ કરવો એ આપણી ફરજ છેજ. તે વાપરવામાં મેં પ્રયત્ન કર્યો છે ને એ શક્તિ વાપરીને આપણને થતા દર્દનું શુદ્ધ માપ સરકારને બતાવીશું; આપણો ઇરાદો તેમને ચીડવવાનો નથી, તેમને હેરાન કરવાનો નથી. હું માનું છું કે સત્યાગ્રહના પ્રયોગમાં સરકારની સેવા રહેલી છે.

રંગથી થતી અસર.

જુદા જુદા પ્રકારના રંગ આપણી નજરે પડે છે; તેની અસર પણ જુદા જુદા પ્રકારની થાય છે. કોઇ રંગના સામા રહેવાથી આનંદ, કોઇ રંગને સામો રાખવાથી શરીરમાં જુસ્સો અને કોઇ રંગના સામા રહેવાથી ગ્લાનિ ઉપજે છે. એક ગાયનાચાર્ય (Herman Dareweki) નું કથન છે કે કોઇ વિશેષ રંગને સામો રાખવાથી આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને મનના વિચાર બદલાઇ જાય છે. એટલે ભિન્ન ભિન્ન રંગના સામે રહેવાથી ભિન્ન ભિન્ન સ્વરની ઉદ્દિપ્તિ થાય છે. આ પ્રમાણે હકીકત છે ત્યારે મનોવૃત્તિની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવાનું કારણ પણ રંગથી થતી અસર ઉપર અવલંબી રહે છે. આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે આપણા આરોગ્યનો ગાઢ સંબંધ જુદી જુદી જાતના રંગ સાથે રહેલો છે. એક અનુભવી (Lizst) નું કથન છે કે, નારંગી રંગ જોવાથી ભૂતકાળની વાતો યાદ આવે છે, ગાઢો વાદળી રંગ જોવાથી મનની ગતિ મંદ થઇ જાય છે, અને મન ખિન્ન થઇ જાય છે. લીંબુનો રંગ, પીળો રંગ અને ઓછો લાલ રંગ જોવાથી ચિત્ત આનંદિત અને પ્રફુલ્લિત થાય છે અને મસ્ત બની જાય છે. ઘાસની લીલોતરી, આકાશનો વાદળી રંગ મનને શાન્ત અને સ્નિગ્ધ કરે છે. મલિન વાદળી રંગ જોવાથી વિષાદ અને વિરક્ત ઉત્પન્ન થાય છે. પીળા અને લાલ રંગના મિશ્રણથી ગાઢો લાલરંગ થાય છે તે મનને ચંચલ અને ઉન્મત્ત બનાવી મુકે છે. મલિન પીતવર્ણથી કલ્પનાશક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. મલિન લાલ રંગથી ભાવલહરી અને સ્વપ્નકલ્પનાને ઉત્તેજન મળે છે. જાંબુડીયા રંગથી વિષાદભાવ વધે છે. મલિન ચંદ્રાલોકથી અસ્પષ્ટ અસીમતાના ભાવનું સ્મરણ થાય છે. આ સર્વે રંગને એક એક ગોળ પરિધિમાં મેલી દ્રષ્ટિ સામે ગોળ ચક્કર માફક ફેરવવાથી હાસ્ય રસનો ઉદ્દભવ થાય છે. જો કોઇ માણસને લાલ રંગની દીવાલો અને લાલ રંગના કાચ, કમાડ કે બારી બારણાંવાળા ઘરમાં કંઇ નિયમ સુધી પુરી રાખવામાં આવે તો તે તદન ગાંડો થઇ જાય છે. લીલા કે આસમાની રંગવાળા બતાવ્યા મુજબના મકાનમાં લાંબી મુદત સુધી બેસી લખવાનું કામ કરવામાં આવે તો પણ નેત્રો સ્નિગ્ધ રહે છે. સવારમાં ઉઠી સ્વચ્છ

અને શુભ અરૂણોદય વખતે ફરવા માટે જવાય તો મન પ્રસન્ન થાય છે, દેહમાં નવું બળ અને મનમાં કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ પેદા થાય છે. પરંતુ આકાશ વાદળથી છવાયલું કે ધુમસવાળુ મલિન અને શક્તિહીન હોય તો તેવામા ફરવા જવાથી ઉલટી મનને ઉદાસીનતા પ્રાપ્ત થાય છે. સૂર્યને જોવાથી જેવી રીતે આપણે પ્રસન્ન થઇએ છીએ તેવીજ રીતે નાની નાની વનસ્પતિ પણ સૂર્યને જોઇ પ્રસન્ન થાય છે અને જેમ જેમ તે ફરતો જાય છે તેમ તેમ તેના તરફ તે નમતી જાય છે. કારણ કે તેનાથી તેમને પોષણ અને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રંગકલ્પનાથી ચિકિત્સક લોક રંગ સંબંધી અનેક કલ્પનાઓ કરી ભિન્ન ભિન્ન રૂચિ-વાળાં મનુષ્યો અને રોગીઓને માટે મકાન અને કપડાંનો રંગ નિશ્ચિત કરી તેમની પ્રકૃતિને આરામ કરે છે. (" સુધાનિધિ. ") રંગથી રોગો ઉપર ચમત્કારિક અસર થાય છે. એ વાત નિશ્ચિત થઇ ચુકી છે. આપણા દેશી અને વિદેશી વૈદકશાસ્ત્રની રચના વનસ્પતિ અને ખનિજ પદાર્થ ઉપર ઘણે ભાગે થએલી છે. જુદી જુદી જાતના રંગો વનસ્પતિ અને ખનિજ પદાર્થમાં છે. અને તેવા રંગો તે વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થમાં કેવી રીતે અને ક્યાંથી આવે છે તે સબંધે અમે જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને ગ્રહોનો કેવો નિકટનો સંબંધ છે અને ગ્રહોની અસર મનુષ્ય જાત અને દરેક પ્રાણી પદાર્થ ઉપર કેવી રીતે થાય છે. એ સંબંધે જ્યોતિષશાસ્ત્રની સત્યતા માટે લીધેલી સમાલોચનામાં વિસ્તારથી બતાવેલુ છે. આપણા ખાનપાન અને રહેણી કરણીની અવ્યવસ્થાને લીધે શરીરમાંનો અમુક રંગ ઓછો થાય છે તેથી અમુક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે રોગ મટાડવા માટે તેવો રંગ જે વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થમા હોય તેવી વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થવાળી દવા આપવામાં આવે તો દરદ તુરત મટી જાય છે. પરંતુ તેવી યોજના ન થતાં બીજા રંગવાળી દવા આપવામા આવે તો જરા પણ ગુણ લાગતો નથી. વૈદકશાસ્ત્રની રચના રંગ ઉપર કેવી રીતે થએલી છે તે અમો અન્ય પ્રસંગે લખીશું.

સ્વીકાર અને અવલોકન.

સ્કુલો અને કાલેજોમાં દેશીભાષા મારફત અપાવું જોઇતું શિક્ષણ. (Vernaculars as Media of Instruction in Indian Schools and Colleges) એ નામે એક ઇંગ્રેજી લેખ પુસ્તકના આકારમાં ડૉ. પ્રાણજીવનદાસ જે. મેહતા, એમ. ડી, બૅરિસ્ટરના તરફથી લાયક માણસોને મફત વહેંચવા માટે છપાઇને પ્રસિદ્ધ થયો છે, અને તેનો નાનકડો ઉપોદ્ઘાત મહાન દેશભક્ત અને હિંદી અને દેશી ભાષાના સમર્થ હિમાયતી મહાત્મા મોહનદાસ ગાંધીએ લખ્યો છે. લેખકની પ્રથમ દલીલ એ છે કે ઇંગ્રેજી ભાષાના શિક્ષણ પાછળ કેટલાંએ વર્ષો ગુમાવ્યા છતાં ઇંગ્રેજી બોલનાર હિન્દવાસીઓનો ઘણોજ મોટો ભાગ બહુધા અશુદ્ધ ઇંગ્રેજીજ લખી વાંચી શકે છે. તો આવી પારકી અઘરી ભાષાજ ભણવા પાછળ જીંદગીનો ઘણો કીમતી અને મોટો ભાગ ગાળવો એ બહુ હાનિકારક છે. બીજી દલીલ એ છે કે, આવી બહુજ અપૂર્ણ રીતે શિખાયલી ભાષાદ્વારા નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં ગણિત, ઇતિહાસ, ભૂગોળ, તત્વજ્ઞાન, અર્થશાસ્ત્ર વગેરે શિખનારા વિદ્યાર્થિઓના મગજ ઉપર વિના કારણ બેવડ બોજો પડે છે, અને શિખવાતા વિષયોમાં રસ

લેવાને બદલે વિદ્યાર્થિઓને પરીક્ષામાં સફળ નિવડવા માટે ગોખણપટ્ટીની નુકશાનકારક ટેવને વશ થવું પડે છે. આથી પરિણામે શરીર અને મગજ નિર્બળ અને નિસ્તેજ બની પ્રજાની પ્રતિભાશક્તિ અને સર્જક અને ઉત્પાદક શક્તિ પ્રતિદિન ક્ષીણ થતી જાય છે. વળી પારકી ભાષાના હદ ઉપરાંતના મોહને લીધે આપણું દેશીપણું–રાષ્ટ્રીયત્વ નાશ પામતું ચાલ્યું છે; આપણા આર્ય સંવત્સર અને તિથિને બદલે ખાનગી વ્યવહારમાં પણ ક્રીસ્તીસન અને તારીખનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે; ઇંગ્રેજી ભણેલાઓ ઘણી વાર પોતાની નોંધપોથીઓ (ડાયરી) અને ખર્ચનો હિસાબ પણ ઇંગ્રેજી ભાષામાં લખવાનો રિવાજ રાખે છે; દરજી, જોષી, ધોબી, હજામ, અને એવા બીજા સામાન્ય ધંધાદારીઓ કે જેમનો રોજગાર મોટે ભાગે દેશીભાષા જાણનારાઓ સાથેજ ગુંથાયલો હોય છે તેઓ પણ પોતાની દુકાનો, ધંધા વગેરેનાં નામ ઇંગ્રેજી ભાષાનાં રાખે છે, અને પાટીયાં પણ ઘણીવાર તેજ ભાષાના અક્ષરોમાં ચીતરાવે છે; વાતચીતમાં ઇંગ્રેજી ભણેલાઓ અર્ધોઅર્ધ શબ્દો પરભાષાના વાપરી "મારા ફાધરનો લેટર આપને પોસ્ટમાં મળ્યો હશે," એવાં વર્ણસંકર વાક્યો એક પછી એક બોલે જાય છે, અને ઇંગ્રેજી સામાન્ય નામો કે સંજ્ઞાવાચક શબ્દોને ગુજરાતી ભાષાના બહુ વચનના પ્રત્યયો લગાડી. "આ બુકસો (ચોપડીઓ) મારાથી ઉપડતી નથી" એવા એવા વિચિત્ર શબ્દ પ્રયોગો કરે છે; ઇંગ્રેજી નહિ જાણનારને આ લોકો પોતાના વિચારો કે જ્ઞાનનો લાભ આવી ભાષા વાપરવાની ટેવ પડી જવાથી આપી શકતા નથી. લગભગ દોઢસો વર્ષ થઇ ગયાં ત્યારે હજુ આપણા દેશમાં સરેરાશ દર પચીસ સો માણસે માત્ર એકજ માણસને ઉપર કહ્યું તેવું ઇંગ્રેજી આવડે છે. આ રીતે જોતાં કેટલા અબજ રૂપીઆ ખર્ચાય અને કેટલાં સૈકાંઓ ચાલ્યાં જાય ત્યારે આખા હિંદુસ્તાનની સામાન્ય ભાષા ઇંગ્રેજી થઇ શકે? ઇંગ્રેજીની પાછળ લેવાતા શ્રમનો ચોથો ભાગ પણ જો હિંદીભાષા પાછળ લગાડવામાં આવે તો દેશની ઉન્નતિ અતિ ત્વરિત રીતે થાય, એમ લેખકનું માનવું છે, અને તેજ વિચાર તરફ દેશના ઘણાક આગેવાનોનું વલણ વધતું જાય છે. અત્યંત શોકની વાત તો એ છે કે સંસ્કૃત, ફારસી, અરબ્બી જેવી એશીયા ખંડની ભાષાઓ જે હાલમાં વપરાતી આપણી દેશી ભાષાઓની માતારૂપ છે અને તેથી દેશી ભાષાઓની મારફતજ ઉપર કહેલી સંસ્કૃત, ફારસી વગેરે સહેલાઇથી શીખી શકાય તેવી છે, તે ભાષાઓ પણ ઇંગ્રેજી જેવી તદ્દનજ પરભાષાની મારફત આપણને નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં શીખવવામાં આવે છે. આ ઘણીજ અવિચારી અને અઘટતી પ્રથા છે, જે સત્વર બંધ પડવી જોઇએ. "માનસિક જીવન"માં મી. હૅમરટને રજુ કરેલી નીચેની પાંચ સબળ દલીલો ડૉ. મહેતા ટાંકી બતાવે છેઃ–

(૧) જ્યારેપણ એક પરભાષાનું જ્ઞાન સંપૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે, ત્યારે કુટુંબમાં વિચિત્ર પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે કે, તેવી વ્યક્તિએ કાંતો (તે પરભાષા જેની માતૃભાષા હોય તેવી) પરદેશી વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કર્યું હોય છે, અગર તો તે વ્યક્તિનાં માતપિતા જુદી જુદી જાતિ–દેશનાં હોય તે એક પ્રકારે વર્ણસંકર હોય છે.

(૨) જ્યારેપણ કોઇ પરભાષામાં સંપૂર્ણ પારંગતપણું મેળવવામાં આવ્યું હોય છે (જ્યાંને તેવા કેટલાક દાખલા બનેલા છે) ત્યારે પોતાની માતૃભાષાના જ્ઞાનમાં લગભગ હમેશાં કેટલીક ખામી આવ્યા વગર રહેતીજ નથી, અને

તેથી કાંતો માતૃભાષા વિશુદ્ધ રૂપમાં બોલી શકાતી નથી, અગર તો સંપૂર્ણ સરળતા કે સહેલાઇથી બોલાતી નથી.

(૩) કેટલીકવાર એક માણસ બે જુદી જુદી ભાષાઓ પોતાના બાપની અગર પોતાની માની અથવા પોતાની અને પોતાની પત્નીની-વગર ભૂલે બોલી શકે છે, પરંતુ તેવી રીતે કદી પણ ત્રણ ભાષાઓ બોલી શકતો નથી.

(૪) નાનાં છોકરાં દેશીઓની માફક બરાબર રીતે ઘણીક ભાષાઓ બોલી શકે છે, પરંતુ તે જુદે જુદે કાળે એક મૂકીને બીજી એવી રીતે, પણ એક સામટી કદીએ નહિ. એટલે કે બીજી શીખતા પૂર્વે પહેલી ભૂલી જાય છે, અને એ રીતે એક એક ભૂલતા જઇને નવીન શીખે છે.

(૫) પુખ્ત વયના મનુષ્યથી જે દેશમાં અમુક ભાષા માતૃભાષા તરીકે બોલાતી હોય તે દેશમાં પાંચ વર્ષ સુધી નિવાસ કર્યા વગર ત્યાંની ભાષા બરાબર શીખાતી નથી, અને બારિક અવલોકન નવીન શબ્દપ્રયોગ અને વાકયપ્રયોગ ધ્યાનમાં રાખવાની ટેવ વગરનો મનુષ્ય તો વીશ વર્ષ તે દેશમાં ગાળે તોપણ પુરતાં થાય નહિ.

આવાં આવાં અનેક કારણોને લીધે આપણે એવાજ નિર્ણય ઉપર આવી શકીએ છીએ કે નિશાળો અને પાઠશાળાઓ (કૉલેજો)મા બધાએ વિદ્યાર્થીઓને ઇંગ્રેજી શીખવાની ફરજ પાડવી એ વાજબી નથી. વળી દેશીભાષાનું સાહિત્ય ખીલવવા માટે એ પણ જરૂરનું છે કે શાળાઓ અને પાઠશાળાઓમાં શિખવાતા વિધવિધ વિષયોનાં પુસ્તકોની ભાષા દેશીજ રાખવી. હાલમાં તો પરભાષા મુખ્યત્વે એજ હેતુથી શીખવવી જોઇએ કે તે ભાષામાં રહેલું વિશાળ વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાન પોતાની દેશી ભાષામાં પુસ્તક રૂપે ઉતારી પરભાષાથી અજ્ઞાન સ્વદેશબંધુઓની સેવા કરવી. જાપાન આદિ દેશોએ આજ હેતુથી ઇંગ્રેજી, જર્મન વગેરે ભાષાઓ પોતાના હુંશીયાર પુત્રોને શીખવી હતી અને તે રીતે સ્વભાષાનું સાહિત્ય વિપુલ, અને નવીન વર્તમાન પરિસ્થિતિને બંધ બેસતું બનાવ્યું હતું. ભારત વર્ષે પણ તેમજ કરવું જોઇએ. અંતમાં ડૉકટર પ્રાણજીવનદાસ મહેતાએ દેશસેવાના ઉચ્ચ આશયથી આ નાનકડું પુસ્તક છપાવીને મફત ફેલાવી આ ઉપયોગી વિષય ઉપર સારી ચર્ચા ઉપસ્થિત કરી છે તે માટે તેમને ખરા અંતઃકરણથી અમે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

શુદ્ધ પંચાંગ (ગુજરાતી) સંવત ૧૯૭૪ના વરસનું:—કર્તા જ્યોતિષોપાધ્યાય, જ્યોતિર્વિદ્ભૂષણ ગિરિજાશંકર હરિશંકર "કાવ્ય ભૂષણ," ઠે. સાંકડી શેરી, હજીરાની પોળ, ઘર નંબર ૧૪૦૨, મું. અમદાવાદ. કિંમત ચાર આના. અભિપ્રાયાર્થે અમને મળ્યું છે. આ પંચાંગના ઉપયોગીપણા વિષે જ્યોતિષ રત્ન અને કેસરી આદિ પદવીધર જ્યોતિષી સુંદરદેવ શર્મા કાશી નિવાસી જેવા સમર્થ વિદ્વાને પણ ઉચ્ચ અભિપ્રાય દર્શાવ્યા છે. આ પંચાંગ વાંચી જોતાં તે વ્યાપારિક તથા સાંસારિક કામને માટે ઘણું ઉપયોગી જણાય છે. જ્યોતિષનું જ્ઞાન નહિ ધરાવનારને પણ કેટલાંક શુકનો અને પ્રયાણ તથા ચાલતી દશા અને મહાદશાઓનાં સારાં નરસાં ફળોનું જ્ઞાન ઇત્યાદિ વિષે સારી માહીતી મળી શકે તેમ છે. ગત ૭ વર્ષથી આ પંચાંગ પ્રસિદ્ધ થાય છે, અને તેમા ઉત્તરોત્તર સુધારા વધારા થતા રહે છે તે સારી વાત છે. શ્રીયુત ગિરિજાશંકરજી હસ્તસામુદ્રિકશાસ્ત્રનું ઘણું પ્રશસ્ત જ્ઞાન ધરાવે છે, અને

એક શાસ્ત્રી તરિકે પણ સારી રીતે જાણીતા છે. તેમના કાર્યમાં અમે તેમને ઉત્તરોત્તર સફળતા મળે એમ ઇચ્છીએ છીએ.

કચ્છી જૈન મિત્ર—આ નામના માસિકનો પહેલો બીજો અંક અમને એ માસિકના વ્યવસ્થાપક રા. રા. જેઠાભાઈ દેવજી નાગડા શ્રી કચ્છી જૈન મિત્ર ઓફિસ કાથા બજાર પોષ્ટ નંબર ૩ એમના તરફથી મળ્યું છે. માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩-૦-૦ છે. આ માસિકમાં ઉંચી જાતના કાગળો વાપરવામાં આવે છે. તેમજ તેમાં કેટલાંક ચિત્રો પણ મુકાય છે. વળી માસિકના લેખો પણ આકર્ષક છે. દયા સંબંધી લેખ અને ઘર જમાઇની કહાણી એ લેખ ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે.

બાજ ખેડાવાળ—આ નામના માસિકનો વર્ષ ૮ માનો અંક ૫ મો અમને મળ્યો છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૦-૦ છે.

શ્રી સર્વજ્ઞ મહાવીર જૈન પુસ્તક ભંડારનો સંવત ૧૯૬૮થી સંવત ૧૯૭૨ સુધીનો વર્ષ ૫ નો હેવાલ—છપાવી પ્રકટ કરનાર કામદાર પોપટ વનમાળી પ્રમુખ શ્રી જૈન ભંડાર ધોરાજી. આ અહેવાલ અમે વાંચી જોયો. આ સંસ્થાએ પાંચ વર્ષમાં કરેલું કામ ઘણું સંતોષકારક છે. આપણા આર્યાવર્તની જે તે સંસ્થાઓ આજ પ્રમાણે કાળજી પૂર્વક કામ બજાવે તો દેશની ઉન્નતિ થયા વિના રહે નહિ.

મુંબઈ અને માંગરોળ જૈન સભા રજત મહોત્સવ (Silver Jubilee). વિશેષાંક—અમને મળ્યો છે. છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર શ્રી માંગરોળ જૈનસભાના હુકમથી રા. રા. મકનજી જે. મહેતા. બી. એ. એલ એલ બી. બેરીસ્ટર એટ-લૉ, ઓનરરી સેક્રેટરી છે. આ સભાએ રિપોર્ટમાં બતાવેલા વર્ષોમાં કરેલું કામ સંતોષકારક જણાય છે. તે માટે તેમને ધન્યવાદ ઘરે છે.

મરહુમ ઝવેરી છગનલાલ મગનલાલ હિંદુ અનાથ બાળકાશ્રમનો છઠ્ઠો વાર્ષિક રિપોર્ટ—આ રિપોર્ટ વાંચી જોતાં એ સંસ્થાએ રિપોર્ટમાં બતાવેલા વર્ષમાં સંતોષકારક કામ કર્યું છે. આપણા દેશમાં ભુખમરાથી માબાપ વગરનાં સંખ્યાબંધ બાળકો મરણ ને શરણ થાય છે કિંવા પરધર્મમાં વટલાઇ જાય છે. આવી સંસ્થાઓની દેશમાં ખાસ જરૂર છે. આવા પારમાર્થિક કાર્યને માટે એ સંસ્થાને અમે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

રા. રા. બદ્રિલાલ ગુપ્ત મેનેજર શ્રી ધન્વંતરી ઔષધાલય નંબર ૩ પોષ્ટ વિજયગઢ જીલ્લા અલીગઢ એમના તરફથી નીચે લખેલાં પુસ્તકો અમને અવલોકન અને અભિપ્રાયાર્થે મળ્યાં છે.

૧ ક્ષયાદર્શ અર્થાત્ ક્ષયરોગ ઔર ઉસકી ચિકિત્સા લેખક પંડિત હરિશંકર શર્મા વૈદ્યરાજ સંપાદક રાધાવલ્લભ વૈદ્યરાજ સમ્પાદક આરોગ્ય સિંધુ. કિમ્મત રૂ. ૦-૧૦-૦.

૨ વેદોંમેં વૈદક જ્ઞાન લેખક રાધાવલ્લભ વૈદ્યરાજ મૂલ્ય. રૂ. ૦-૩-૦.

૩ દોષવિજ્ઞાન લેખક વૈદ્યવર બાબુ રાધાવલ્લભ મૂલ્ય રૂ. ૦-૨-૦

૪ પ્રાકૃત જ્વર લેખક શ્રીયુત્ રાધાવલ્લભજી વૈદ્યરાજ પ્રકાશક જગન્નાથપ્રસાદ શુક્લ મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦

૫ તિલ્લી લેખક વૈદ્યરાજ રાધાવલ્લભ સંપાદક આરોગ્યસિંધુ મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦

૬ શરીરરચના (અસ્થિયેં) લેખક કવિરાજ, હેમરાજ વૈદ્ય વિશારદ ભિષગ્ એમ. એ. એમ. પ્રકાશક રાધાવલ્લભ વૈદ્યરાજ સંપાદક આરોગ્યસિંધુ મૂલ્ય રૂ. ૦-૨-૦

૭ ઓજ ક્યા હૈ લેખક કવિરાજ નરેંદ્રનાથ મિત્ર લાહોર પ્રકાશક બાંકેલાલ ગુપ્ત મેનેજર આરોગ્ય સિંધુ વિજયગઢ મૂલ્ય રૂ. ૦–૧–૦.

૮ મણીન્દ્રસુપ્ત આર્ય ચિકિત્સા લેખક રાધા વલ્લભ વૈદ્યરાજ મૂલ્ય રૂ. ૦–૩–૦.

એ રીતે આઠ પુસ્તકો હિંદીભાષામાં આયુર્વેદ ગ્રંથોના આધાર સાથે લખેલાં છે. આયુર્વેદના ગ્રંથોના આધારે આવાં લઘુ પુસ્તકો લખાય તો જે તે વિષયના જીજ્ઞાસુઓ તેનાં પુસ્તકો જુજ કિમ્મતમાં મેળવી શકે. આ પુસ્તકો સારા અનુભવીને કેળવાએલા વૈદરાજના હાથથી લખાયલાં છે, અને તેમાં તે વિષયનું સારૂં વિવેચન કરેલું છે તે જોઇ આનંદ થાય છે.

ચંદ્રચૂડ—એ નામની જૈન શાસનની સાતમા વર્ષની ભેટ પ્રસિદ્ધ કરતા જૈનશાસન પત્રની ઓફીસ ભાવનગર એમના તરફથી અમને મળી છે. આ પુસ્તકનો મરાઠી ઉપરથી અનુવાદ કરનાર ચંદ્રશંકર કરૂણાશંકર દ્વિવેદી ભાવનગર કિમ્મત રૂ. ૧–૦–૦ રાખી છે. એકજ નાતિ અને એકજ વ્યવહાર અને ભોજનાદિ કાર્યો હળીમળીને કરતા છતાં દેશકાળ પરત્વે રૂઢિને વળગી રહી કન્યાની આપલે થઇ શકતી નથી. અને અનેક કુટુંબ નિર્વંશ થાય છે. એ સંબંધે આ નૉવેલ છે. ચંદ્રચૂડ અને તારા એકજ જાતના બ્રાહ્મણ છતાં દેશસ્થ અને કોકણસ્થ એવા ભેદને લીધે તેમનું લગ્ન ન થઇ શકયાથી ચંદ્રચૂડનો વિલય તારાના વિયોગથી થયો છે તેનું ચમત્કારક વર્ણન છે.

જ્યોતિષવિદ્યા તેની તુલેાવીલ તપાસનું પુસ્તક:—લખનાર અરદેશર નસરવાનજી બીલીમોરીયા મુન્સી કુઇ નવસારી એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. આ વિદ્યા સંબંધે લંબાણથી અભિપ્રાય આપવાની ખાસ જરૂર છે કારણ કે તેનો વૈદ્યવિદ્યા સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ છે કેમકે દરેક વનસ્પતિ જુદા જુદા ગુણો ધરાવે છે. તેનું કારણ શું છે અને રોગી ઉપર દવાઓ કેમ અસર કરતી નથી એ જાણવાની ફરજ વૈદક ધંધો કરનારની છે. જ્યોતિષવિદ્યાની સત્યતા માનવામાં ઘણા લોકો આનાકાની કરે છે અને કહે છે કે લાખો ને કરોડો ગાઉ દુર રહેલા ગ્રહો મનુષ્ય જાત અને વનસ્પત્યાદિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરી શકે? તેમજ જોશી લોકો કહે છે તે હકીકત કેમ સાચી પડતી નથી? આકાશમાં રહેલા સૂર્ય ચંદ્ર અને બીજા ગ્રહોનો આ પૃથ્વી, વનસ્પતિ, અને પ્રાણી પદાર્થો સાથે નિકટનો સંબંધ છે. અને ગ્રહોની સંપૂર્ણ અસર પણ આ વિશ્વના પ્રાણી પદાર્થ ઉપર થાય છે એ વાત આ ગ્રંથકારે પાશ્ચાત્ય દેશના સમર્થ વિદ્વાનો અને જ્યોતિષ વિદ્યાના નિષ્ણાત (એકસપર્ટ) માણસોથી સાબીત કરેલી છે. ગતિથી ધ્રુજારીઓ (વાઇબ્રેશન્સ), અવાજ અને રંગ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની અસર આપણા ઉપર થાય છે. દાખલા તરિકે રેલવે લાઇન નજીક, બાંધેલાં ઘરોવાળાને આટલો તો અનુભવ હોય છે કે એક ટ્રેન પસાર થતી વખતે આખું મકાન ધ્રુજી રહે છે, અને તેની અસર તેમને જણાયા વિના રહેતી નથી. તો ખગોળવિદ્યા પ્રમાણે આપણી પૃથ્વીથી સૂર્ય ૯,૩૦,૦૦,૦૦૦ માઇલ દુર ગણાય છે. છતાં પણ પૃથ્વી પરના એક પત્થરના ટુકડાને તેના ભિતર સુધી તપાવવાની તેનામાં શક્તિ છે. એટલે તે ચોકસ જાતના વાઇબ્રેશન્સને તાબે થાય છે. એક કઠોર જાતનું વગાડવામાં આવતું વાજીંત્ર આપણા શરીરમાં ધ્રુજારીઓ પેદા કરે છે. તે કમકમાટની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. માણસના શરીરમાં લોહીની ગતિ ચાલુ છે છતાં તેનો અવાજ આપણે સાદા કાનથી સાંભળી શકતા નથી પણ સ્ટેથોસ્કોપથી સાંભળી શકીએ છીએ. ત્યારે હજારો માઇલ દુર રહેલા સૂર્ય ચંદ્રાદિ ગ્રહોની ગતિથી થતાં વાઇબ્રેશન્સ (ધ્રુજારીઓ) નો અવાજ આપણે સાંભળી

નહીંજ શકીએ એ કુદરતી છે. જગતમાં ચાલી રહેલાં ગંભીર વાઇબ્રેશન્સથી થતા અવાજને ધર્મનાં પુસ્તકોમાં અનેક નામો હેઠળ ઓળખવામાં આવ્યો છે. નામીચો કવિ શેક્સપીયર તેને ફિરસ્તાના ગાયનની ઉપમા આપે છે. "જો! આકાશનો તકતો કેવા સોનેરી પતરાંઓથી ઘટ્ટ રીતે મઢી કાઢેલો છે. નાનામાં નાનો ગ્રહ જે તું જુવે છે તે પણ એવો નથી કે જે પોતાની ગતિમાં એક ફિરસ્તાની માફક ગાતો ન હોય અને નાની આંખોવાળા ફિરસ્તાઓનાં ગાયનની સાથે સુરમેળ કરતો ન હોય. આવું ગાયન અમર જીવોમાં પણ છે. પણ જ્યાં સુધી આ માટીનું નાશવંત શરીર તેને મજબુત રીતે ઘેરી રાખે છે, ત્યાં સુધી સુધી આપણે તે સાંભળી શકતા નથી " (મરચન્ટ ઓફ વેનીસ) રેલવે ટ્રેન કરતાં કલ્પી ન શકાય એટલું બધું અસંખ્ય બળ ધરાવનાર સંખ્યાબંધ ગ્રહોની ગતિથી થતાં વાઇબ્રેશન્સની થોડી કે ઘણી અસર આપણી આસપાસના વાતાવરણમાંથી બેમાલુમ રીતે પણ આપણને થવીજ જોઇએ એમ માનવુ વિદ્યાનાં સિદ્ધાંતોથી ઉલટું કેમ ગણાય ? માણસની જીંદગીનો આધાર સૂર્ય અને ચંદ્ર ઉપર ઘણે ભાગે છે એમ ખગોળવેત્તાઓ અને શારીરશાસ્ત્રીઓ કબુલ કરે છે. સૂર્ય તમામ જીવનશક્તિનું મૂળ છે. રીચર્ડ એ. પ્રોક્ટર જે એક નામીચો ખગોળશાસ્ત્રી ગણાય છે. તે કહે છે કેઃ—

" The heavenly bodies do rule the fates of men and nations in the most unmistakable manner, seeing that without the controlling and beneficent influnces of the chief among those orbs-the sun-every living creature on the earth must perish." (Our Place among Infinities p. 313.)

" ગ્રહોમાં મુખ્ય સૂર્યની કાબૂ ધરાવનારી અને ભલી અસરો વગર દુન્યાની તમામ જાનદાર પેદાશ મરણ પામવી જોઇએ. એ હકીકત જોતાં પુરવાર થાય છે કે આકાશી ગ્રહો માણસો અને પ્રજાઓની સરજત ઉપર ઘણી અચૂક અસર કરે છે. "

જ્યોતિષ વિદ્યાની ખાત્રી માટે જ્યોતિષ વિદ્યાનો નીચલો કાયદો જે નામીચા ગ્રીક જોશી ટોલેમીએ ઝાહેર કીધેલો છે તે અજમાવી જોવાથી તેની સચ્ચાઇ માટે ખાત્રી થશે.

" Pierce not with iron that part of the body which may be governed by the sign actually occupied by the moon "

Ptolemy's Tetrabiblos p. 236.

" ચંદ્રમા જે રાશીમાં હોય તે રાશી શરીરના જે ભાગ સાથે સંબંધ ધરાવતી હોય તે ભાગ ઉપર તે દિવસે કોઇ પણ જાતનું લોખંડનું હથીયાર ભોંકવું નહિ. "

પ્રોફેસર બાલ્ફર સ્ટુઅર્ટનું નામ વાચકોને અજાણ્યું નહિ હોય. એ વિદ્વાનના નીચેના શબ્દો ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છેઃ—

" The earth is very seriously affected by what takes place in the sun. " " સૂર્ય ઉપર જે કંઇ બને છે તેથી પૃથ્વી ઉપર ઘણી ગંભીર અસર થાય છે. "

ઝરેનતને લગતી વિદ્યાનાં નીષ્ણાતોથી જેઓ વાકેફગાર હશે, તેઓ જાણતા હશે કે જુદાં જુદાં ઝાડોને જુદાં જુદાં રાસાયનિક તત્વોની મેળવણી છે. ચોક્કસ જડીબુટ્ટીઓ ચોક્કસ મુલકોમાંજ થાય છે, અને બીજા મુલકોમાં તે મળતાં નથી તેનો સબબ હાલની વિદ્યા

ગમે તે આપે. પુરાતન જમાનામાં ચોક્કસ ગ્રહો માટે જુદી જુદી ધાતુઓ અને જુદાં જુદાં નંગો મુકરર થએલાં છે. અને તે ધાતુઓ કે નંગોને ઉત્પન્ન કરવામાં તે ગ્રહની અસર મુખ્ય સાધનરૂપ ગણાય છે. દાખલા તરીકે મોતી ચંદ્ર ગ્રહનું નંગ ગણાય છે અને એવું માનવામાં આવે છે કે જે જગાઓ ઉપર ચંદ્રનાં વદન ઉભાં (perpendicular) કિરણો પડે છે તે જગાએ મોતીની પેદાયશ થાય છે. મંગળનું નંગ પરવાળું ગણાય છે. અને જે જગાએ મંગળનાં ઉભાં કિરણો પડે છે તે જગાએ પરવાળાંની ઉત્પત્તિ થતી કહેવાય છે.

પૃથ્વીથી ચંદ્ર દૂર હોવા છતાં પૃથ્વી પરના ગંજાવર મહાસાગરોનાં મોજાં ઉછાળને તે " મહાનુ પામેલો ગ્રહ " જો દરરોજ ધ્રુજાવી શકતો હોય તો પછી જે વાતાવરણમાં તે તરતો રહે છે, જેની સાથે તે લગોલગ જોડાયલો છે, તે હવાની ભરતી ઓટ, તેમાં થતા ફેરફાર, ઉછાળા, તોફાન કે સ્થિરતા સાથે તેને, સૂર્યને કે બીજા ગ્રહોને કશું લાગતું વળગતું ન હોય એમ માનવું વિવેક ભર્યું કે સાદી સમજને અનુસરતું કેમ ગણાય ? તે હવામાં અને તે હવાની મારફતે તમામ જગતમાં જે રસાયણ ક્રિયા ચાલી રહી છે, તે ક્રિયામાં એ સઘળા ગ્રહોને સીધો કે આડકતરો સબંધ છે, એ વાત કેવી રીતે ના પાડી શકાય ?

જેઓએ દેશી વૈદકનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓ જાણતા હશે કે વિદ્યામાં ચોક્કસ રોગોના ઉપાય તરિકે ચોક્કસ વનસ્પતિ કે મૂળીયાં લાવવા માટે ચોક્કસ મહિના, વાર, નક્ષત્ર, વખત વગેરે ખાસ મુકરર કરેલાં હોય છે. વળી કેટલાંક ઝાડોનાં મૂળીયાં તે ઝાડોની ચોક્કસ દિશાએથીજ ખોદી લાવવાને ફરમાવવામાં આવ્યું છે. આ સૂચનાઓ પહેલી નજરે " ભોળાં લોકોને ઠગવાની વિદ્યા " ગણાય, તેમાં કશો શક નથી. આવી સૂચનાઓ દેખીતીજ બહુ વિચિત્ર લાગે છે, અને જ્યાં સુધી જ્યોતિષવિદ્યાના તેમજ ખેતીને લગતી વિદ્યાના કેટલાક અનુભવસિદ્ધ નિયમો આપણે જાણવા પામીએ નહિ; ત્યાંસુધી એ નિયમો ખરેખરજ બેહુદા અને ઠગાઇ ભર્યા લાગે તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. હિંદી વૈદ્યાઓ અને હકીમો, જે ઘણીવાર ચમત્કારી કામો કરી બતાવે છે, તેની કાર્યશક્તિ માટે રચવામાં આવેલા છુપા નિયમો જેઓ જાણતા નથી, તેઓ એ વિદ્યાના ચમત્કારો નજરે જોયા છતાં પણ તેને ઘણીવાર " ઠગાઇ " નાજ વર્ગમાં મુકે છે, કારણ તે ચમત્કારો કયા કાયદાઓને આધારે થાય છે, તે તેઓ સમજી શકતા નથી, અને તેથી પોતાના જ્ઞાનની ખામીનો દોષ તે વિદ્યાનેજ લાગુ પાડે છે !

કુવાઓમાં ઝરા ચોક્કસ વખતે જોર પર આવે છે. ગુજરાતમાં ખેતરોની આસપાસ કરવામાં આવતી બાવળના કાંટાની વાડ જો અજવાળિયા પક્ષમાં કરવામાં આવે તો તે વહેલી સડી જાય છે; અંધારીયાં પક્ષમાં તેમ બનતું નથી. વળી ચોક્કસ ઝાડોનો રસ ચોક્કસ વખતે ઉપર ચઢે છે અને ઝાડો જોર પર હોય છે. જ્યારે બીજાંઓ તે વખતે નિર્મળ હાલતમાં હોય છે, યા તેમની વૃદ્ધિ સ્થિર થએલી હોય છે. ઝાડોની બુટ્ટીઓ રોપવાનાં કામો માટે અનુભવી ખેડુતો ચંદ્રમા ઉપર હમેશ આધાર રાખે છે. શાકુયેલ પણ તે મતને ટેકો આપે છે. ઝાડપાનો ઉપર ચંદ્રમા ધારવામાં આવે છે તે કરતાં ઘણી વધારે અસર કરે છે તેમાં કંઇ શક નથી. ઝાડપાનોના ગુણ દોષોનો મોટો આધાર ચંદ્રમા ઉપર છે અને તેટલાજ માટે વૈદક વનસ્પતિ એકઠી કરતી વખતે જે ગ્રહને લગતાં ઝાડપાનો હોય તે ગ્રહ ચંદ્ર સાથે સારી રીતે ગોઠવાયલો હોવો જોઇએ એવો કાનૂન ઠરાવી ધરાવે છે.* નીચે બતાવેલો

* વૈદકનો ધંધો કરનાર ઘણા લોકોને મુખે મેં સાંભળ્યું છે કે હાલમાં વનસ્પતિમાંથી રસ કસ ગયો છે તેથી વનસ્પતિ રોગો ઉપર અસર કરતી નથી. પરંતુ હકીકતની વાત તો એ છે કે વૈદકનો ધંધો કરનાર વનસ્પતિના ગુણદોષનું અને તેની સાથે આપણા નવે ગ્રહોનો કેવો

Again, Dr. Joel Shew, in his *Family Physician*, pp. 717-18, says of this condition.—

"That the living body becomes at times, in consequence of long continued intemperance in the use of alcoholic drinks, liable to combustion, easily excited and spontaneous, is abundantly proved. The condition, however, is a rare one. Some doubt the facts, but, as a French writer has observed, 'it is not more surprising to meet with such incineration than a discharge of saccharine urine or an appearance of the bones softened to a state of jelly.'

"This condition of the system will appear more remarkable when it is remembered that in all other states, whether of health or disease, the body is with difficulty consumed by fire, even at a high temperature........

"This phenomenon seems to have taken place for the most part in the night time, and when the sufferer has been alone. It has usually been discovered either by the fetid, penetrating scent of sooty films, which, as we are told, have spread to a considerable distance, or by the blue flame that hovers over the body; or the unnatural heat, which, however, is not very great. The patient in all cases has likewise been found either dead or so far consumed that life appeared to be extinct; and in no instance has recovery been known to take place after the appearance of this most singular of all pathological states."

There is practically no belief in spontaneous combustion in these days, but it is admitted that in certain cases the body may acquire preternatural combustibility. This is founded on the assumed fact that much of the body has been found consumed while surrounding objects are not much consumed. In nearly all well-authenticated cases there has been some source of fire near, probably setting the clothes on fire, usually when the sufferer was habitually drunk and so could not help himself.

It is of interest to note, in this connection, that a case in which such phenomena occurred after death recently came under our own observation. The patient was a child who had died of acute indigestion caused by eating a large quantity of chestnuts without properly masticating them. After a day spent in the

chestnut grove the child returned home, and about three o'clock in the morning died in terrible convulsions. As this occurred in the country, the neighbours volunteered to prepare the body for burial, and it was while the work of making the shroud was in progress that it was discovered that the entire body was, to all appearances, on fire. The glow extended from the head to the feet, and could not be extinguished, although it finally died out, disappearing altogether. While the heat from the bluish flames that enveloped the body was quite perceptible, it was not sufficient to burn the body or even set the bed on fire; and yet, when the corpse was removed from the sheet on which it had been placed, it was found that the latter was scorched in such a manner that the outlines of the human figure could be plainly distinguished. In this case, it will be noted, alcohol played no part in the production of the phenomenon, but there can be no doubt that the chemical changes were similar in character to the cases previously cited.

Although we have the names of all persons concerned in this case, and it has been thoroughly authenticated, the identity of the family is withheld by request.——Quoted from *Death: Its Causes and Phenomena*, by Hereward Carrington and John. R. Meader ("Graham Hood.") pp. 126–28.

Experiments in Weighing the Soul.

Some time ago great interest was aroused by the publication of certain reports of experiments in weighing the soul—the body of a man being weighed just before and just after death—it being found that there was a considerable loss in weight just after the death of the patient, not accounted for by any of the known channels of loss. When these reports were published, the American Society for Psychical Research obtained all the original documents and correspondence concerning these tests, and printed them in full in the June, 1907, issue of its *Journal*. Anyone desiring the full and authentic account of these facts will find it

there. Dr. Duncan Mac Dougall also wrote a special article describing his experiments and from this we quote the following :—

"According to the latest conception of science, substance or space-occupying material is divisable into that which is gravitative——solids, liquids, gases, all having weight—and the ether which is non-gravitative. It seemed impossible to me that the soul substance could consist of ether. If the conception be true that ether is continuous and not to be conceived of as existing or capable of existing in separate masses, we have here the most solid ground for believing that the soul substance we are seeking is not ether, because one of the very first attributes of personal identity is the quality or condition of separateness. Nothing is more borne in upon consciousness, than that the you in you, and the me in me, the ego, is detached and separate from all things else—the non-ego.

"We are therefore driven back upon the assumption that the soul substance so necessary to the conception of continuing personal identity, after the death of this material body, must still be a form of gravitative matter, or perhaps a middle form of substance neither gravitative matter nor ether, not capable of being weighed, and yet not identical with ether. Since, however, the substance considered in our hypothesis must be linked organically with the body until death takes place, it appears to me more reasonable to think that it must be some form of gravitative matter, and therefore capable of being detected at death by weighing a human being in the act of death.

"The subjects experimented upon all gave their consent to the experiment weeks before the day of death. The experiments did not subject the patients to any additional suffering.

"My first subject was a man dying of tuberculosis It seemed to me best to select a patient dying with a disease that produces great exhaustion, the death occurring with little or no muscular movement, because in such a case the beam could be kept more perfectly at balance and any loss occurring readily noted.

"The patient was under observation for three hours and forty minutes before death, lying on a bed arranged on a light

frame work built upon very delicately balanced platform beam scales. *The patient's comfort was looked after in every way,* although he was practically moribund when placed upon the bed. He lost weight slowly at the rate of one ounce per hour, due to evaporation of moisture in respiration and evaporation of sweat.

"*During all three hours and forty minutes I kept the* beem end slightly above balance near the upper limiting bar in order to make the test more decisive if it should come

"At the end of three hours and forty minutes he expired, and suddenly coincident with death the beem end dropped with an audible stroke, hitting against the lower limiting bar and remaining there with no rebound The loss was ascertained to be three-fourths of an ounce.

"This loss of weight could not be due to evaporation of *respiratory moisture and sweat,* because that had already been determined to go on, in his case, at the rate of one sixtieth of an ounce per minute, whereas this loss was sudden and large, three-fourths of an *ounce in a few seconds.*

"*The bowels did not move, if they had moved, the weight* would still have remained upon the bed except for a slow loss by the evaporation of moisture depending, of course, upon the fluidity of the fœces. The bladder evacuated one or two drachms of urine. *This remained* upon the bed, and could only have influenced the weight by slow gradual evoporation, and therefore in no way could account for the sudden loss.

"There remained but one more channel of loss to explore, the expiration *of all but the residual air in the lungs.* Getting upon the bed myself, my colleague put the beam at actual balance. Inspiration and expiration of air as forcibly as possible by me had no effect upon the beam. *My colleague got upon the bed, and I placed* the beam at balance Forcible inspiration and expiration of air on his part had no effect. In his case we certainly have an inexplicable loss of weight of three-fourths of an ounce. Is it the soul substance? How else shall we explain it?

"My second patient was a man moribund from consumption. He was on the bed about four hours and fifteen minutes under observation before death. The first four hours he lost weight at the rate of three-fourths of an ounce per hour. He had much slower respiration than the first case, which accounted for the difference in loss of weight from evaporation and respiratory moisture.

"The last fifteen minutes he had ceased to breathe, but his facial muscles still moved convulsively, and then, coinciding with the last movement of the facial muscle, the beam dropped. The weight lost was found to be half-an-ounce. Then my colleague auscultated the heart and found it stopped. I tried again, and the loss was one ounce and a half and fifty grains. In the eighteen minutes that elapsed between the time he ceased breathing and until we were certain of death, there was a weight loss of one and one-half ounces and fifty grains, compared with a loss of three ounces during a period of four hours, during which time the ordinary channels of loss were at work. No bowel movement took place. The bladder moved, but the urine remained upon the bed, and could not have evaporated enough through the thick bed clothing to have iufluenced the result.

"The beam at the end of eighteen minutes of doubt was placed again with the end in slight contact with the upper bar and watched for forty minutes, but no further loss took place

"My scales were sensitive to two-tenth of an ounce. If placed at balance, one-tenth of an ounce would lift the beam up close to the upper limiting bar, another one-tenth ounce would bring it up and keep it in direct contact, then if the two-tenths were removed the beam would drop to the lower bar and then slowly oscillate till balance was reached again.

"This patient was of a totally different temperament *from* the first; his death was very gradual, so that we had great doubt from the ordinary evidence to say just what moment he died.

"My third case, a man dying of tuberculosis, showed a weight of half-an-ounce lost, coincident with death, and an additional loss of one ounce a few minutes later.

"In the fourth case, a woman dying of diabetic coma, unfortunately our scales were not finely adjusted, and there was a good deal of interference by people opposed to our work, and although at death the beam sunk so that it required from three-eights to one-half ounce to bring it back to the *point preceding death*, yet I regard this test as of no value.

"With my fifth case, a man dying of tuberculosis, showed a distinct drop in the beam requiring about three-eights of an ounce which could not be accounted for. This occurred exactly simultaneously with death, but peculiarly, on bringing the beam up again with *weights and later removing them, the beam did not* sink back to stay back *for fully fifteen minutes* It was *impossible* to account for the three-eights of an ounce drop, it was so sudden and distinct, the beam hitting the lower bar with as great a noise as in the first case. Our scales in this case were very sensitively balanced.

"My sixth and last case was not a *fair* test. The patient died almost within five minutes after being placed upon the bed, and died while I was adjusting the beam.

"The net result of the experiments conducted on human beings is that a loss of substance occurrs at death not accounted for by known channels of loss. Is it the soul substance? It would seem to me to be so. According to our hypothesis such a substance *is necessary* to the assumption of continuing or persisting personality after bodily death, and there we have experimental demonstration that a substance capable of being weighed does leave the human body at death.

"If this substance is a counterpart of the physical body, has the same bulk, *occupies the same dimensions in space*, then *it* is a very much lighter substance than the atmosphere surrounding our earth, which weighs about one and one-fourths ounces per cubic foot This would be a fact of great significance, as such a body would readily ascend in our atmosphere. The absence of a weighable mass leaving the body *at death would of course* be *no* argument against continuing personality, for a space-occupying body or substance might exist not capable of being weighed, such as the ether.

"It has been suggested that the ether might be that substance, but with the modern conception of science that the ether is the primary form of all substance, that all other forms of matter are merely differentiations of the ether having varying densities, then it seems to me that soul substance, which in this life must be linked organically with the body, cannot be identical with the ether. Moreover, the ether is supposed to be non-discontinuous, a continuous whole and incapable of existing in seperate masses as ether, whereas the one prime requisite for a continuing personality or individuality is the quality of seperateness, the ego as seperate and distinct from all things else, the non-ego.

"In the year 1854 Rudolph Wagner, the physiologist, at the Göttingen Congress of Physiologists, proposed a discussion of a 'Special Soul Substance.' The challenge was accepted, but no discussion followed, and among the five hundred voices present not one was raised in defence of a spiritualistic philosophy. Have we found Wagner's soul substance?"

At the time these experiments were published, Mr. Hereward Carrington issued the following criticism, which appeared in the same issue of the *Journal* —

"......Taking the experiments, then, as Dr. Mac Dougall has described them, the question arises: Granting that the facts exist as stated, would these results prove the contention that the *observed loss of weight was due to the exit from the body* of some hypothetical soul substance, or may the facts (granting them to exist as stated) be explained in some such manner as to render Dr. Mac Dougall's hypothesis unnecessary?

"I must say that Dr. Mac Dougall seems to have provided pretty thoroughly against all normal losses of weight. His papers (which I have had the privilege of reading) indicate this clearly. The only channel that need be taken seriously into accout is the lungs; *i.e.* the loss of weight due to expired air. It therefore becomes a question of the amount of air the lungs may contain, and its consequent weight——granting, for the sake of argument, that every particle of air is forced out of the lungs at death. A cubic foot of air, at the ordinary temperature and at sea-level,

weighs about $1\frac{1}{4}$ ounces, we are told——a statement that is confirmed by the *Encyclopædia Britannica* and other authorities. In the cubic foot there are 1728 cubic inches. Now, we know that the average capacity of the lungs of a healthy human being is about 225 to 250 cubic inches (Kirke, Physiology, p. 262); but let us say 300 cubic inches, to be on the safe side. This is as nearly as possible, one-sixth ounce, granting that all the air is expired at death—for which we had no evidence—and that the lungs contained as much as 300 cubic inches of air. This is also a practical impossibility, in such cases as those quoted for the reason that this represent the state of healthy lungs at the moment of the fullest inspiration. The majority of persons, however, could not in hale 200 cubic inches (the twelth of an ounce), while consumptive patients, dying, and in the last stage of the disease, would not contain within their lungs anythings like 100 cubic inches—the eighteenth of an ounce. When, therefore, Dr. MacDaugall tell us that more than a whole ounce is lost instantanious, at the moment of death, we must seek elsewhere than in this direction for the explanation of the facts."

Dr. MacDaugall's experiments are at all events highly interesting and important—whether they prove the contention made or not—and should be repeated by physicians and physiologists whenever the opportunity is presented. Cercainly experiments of this nature, whether successful or not, would fail to settle the question of immortality in any case—for the reason that, if negative results were reached, it would be open for us to believe that their might be a soul which is incapable of being weighed; and if positive results were reached, it might, on the other hand, be contended that the observed loss of weight corresponded merely with some vital or etheric principle which left the body at death, and which was in no way related to consciousness or personal identity. The experiments therefore, cannot be said to settle the question; but they remain highly interesting nevertheless.

ब्रह्मचर्य्यका अभाव।

"रस विना कविता वृथा है"—ठीक है यह बात।
पर किसे भीषण कथा रस-पूर्ण होगी ज्ञात॥
ब्रह्मचर्य्य—व्रत विना है जो हमारा हाल।
मित्र! उसका चित्र—दर्शन है बडा विकराल॥ १॥
बढरहे अब क्यों निरन्तर नित्य नूतन रोग।
क्यों न होते पूर्व के से शक्तिशाली लोग॥
सर्वथा अल्पायु होकर घट रहे क्यों आर्य्य।
पूर्वजों के तूल्य क्यों होते न हमसे कार्य्य॥ २॥
एक उत्तर है यहांपर—ब्रह्मचर्य्याऽभाव।
कर रहा घुसकर यही घर घर भयंकर घाव॥
वीर्य्य वलका मूल है संसार में जो सार।
ब्रह्मचर्य्याश्रम विना उसका कहां आधार॥ ३॥
ब्रह्मचर्य्याभाव है जब वीर्य्य का क्या काम।
वीर्य्य जब तन में नहीं बलका कहां फिर नाम॥
बल नहीं जब देह में हों क्यों न नाना रोग।
रोग युक्त शरीर कबतक भोग सक्ता भोग॥ ४॥
वीर्य्य दैहिक शक्ति का ही है नहीं आगार।
मानसिक बल बुद्धिका भी है यही आधार॥
कुछ विचार किया जहां मस्तक हुआ सविकार।
इस दशा में किस तरह हो ज्ञान का विस्तार॥ ५॥
एक वे हैं कर रहे जो अद्भुताविष्कार।
एक हम हैं खोल बैठे मूर्खता का द्वार॥
वीर्य्य बल सम्पन्न हैं वे हम विपन्न अशक्त।
भेद हम में और उनमें हो न क्यों फिर व्यक्त॥ ६॥
वीर्य्य से ही धीरता को धार सकते धीर।
वीर्य्य से ही वीरता को प्राप्त होवे वीर॥
वीर्य्य से ही भीष्मर्मे थी आत्म—शक्ति असीम।
वीर्य से ही हाथियों को फेंकते थे भीम॥ ७॥

पुत्र ने मां का अभी छोडा नहीं पय–पान।
पौत्र–दर्शन की हमें इच्छा हुई बलवान॥
स्वल्पवय में ही तनय का कर दिया बस ब्याह।
आह ! इस वात्सल्य की भी है भला कुछ थाह॥ ८॥

वीर्य्य–रक्षा का जिन्हें मिलता न अवसर हाय।
क्यों न वे अल्पायु होकर नष्ट हो निरुपाय॥
प्राण से प्यारे सुतों का भूलकर परिणाम।
कर रहे मातापिता ही शत्रुओं का काम॥ ९॥

वीर्य्य की परिपुष्टता से हैं स्वयं जो हीन।
क्यों न हो सन्तान उनकी क्षीण और मलीन॥
कर कभी सकते न अंकुर बीज–गुण विच्छेद।
ईश–नियमों में कभी होता न विनिमय भेद॥१०॥

हाय ! मेधा–शक्ति अब देती नहीं है साथ।
मक्खियां कैसे उड़े, उठते नहीं है हाथ॥
पूर्ण यौवन कालही में हो गया कृश गात।
ब्रह्मचर्य्याभाव के हैं ये सभी उत्पात॥११॥

पूर्वजों के बुद्धिबल की बात कहते आज।
हाय ! क्यों गिरती न हमपर लाजरुपी गाज॥
आज भी जिनके अलौकिक कार्य हैं अविलीन।
क्या वही पूर्वज हमारे थे हम्हीं से हीन॥१२॥

ब्रह्मचर्य्य–व्रत रहितकर शास्त्र–शीलन शुद्ध।
था प्रथम होना कहा तो पुष्ट और–प्रबुद्ध॥
हा ! कहां अब जन्मते ही ये विषय के साज।
पतित होगा क्या ? हमारा और अधिक समाज॥१३॥

मनुज में मनुजत्वका है चिह्न केवल शील।
ब्रह्मचर्य्य विना हुई उस शील में भी ढील॥
आत्म संयम हेतु है बस ब्रह्मचर्य प्रधान।
ब्रह्मचर्य्य मनोदमन का है प्रथम सोपान॥१४॥

वीर्य्य रक्षा के विना होते न अवयव पुष्ट।

वृद्धि कैसे हो हमारी, क्यों न हों रुजक्लिष्ट ॥
रोक सकती औषधें क्या यह अपार अनर्थ ।
नष्ट मूल-महीरुहों को सींचना है व्यर्थ ॥१५॥
नियम के प्रतिकूल जो करते गये हैं काम ।
होगया है नाश उनका, मिट गया है नाम ॥
यदि न चेतेंगे हमें भी क्यों न होगा दण्ड ।
प्रकृति-शासन में दया का है अभाव अखण्ड ॥१६॥
भाग्यपर करते वृथा हम रोष या सन्तोष ।
समय के सिर थोपते हैं व्यर्थ ही सब दोष ॥
कर्म-फल के भोग का गाता न कोई गीत ।
समय क्या विपरीत है-बस हैं हम्हीं विपरीत ॥१७॥
हो उठे यदि फिर यहांपर ब्रह्मचर्य्य-स्फूर्ति ।
तो हमारी हीनता की हो सहज ही पूर्ति ॥
प्राप्त हो फिर से हमें वह बुद्धि और विवेक ।
जन्म लें घर घर यहांपर धीरवीर अनेक ॥१८॥
वीर्य्य रक्षण जो हमें होगा न अब भी इष्ट ।
तो हमारा नाम ही रह जायगा अवशिष्ट ॥
दीखती सर्वत्र है बलवान की ही चाह
लोक में निर्बल जनों का है नहीं निर्वाह ॥१९॥
हा हरे ! हा दीनबन्धो ! हा विभो ! विश्वेश !
कौन हर सकता हमारा तुम बिना यह क्लेश ॥
दीजिये दृढ मति दयामय ! कीजिये मद-मुक्त ।
हो सकें जिसमें पुन. हम पूर्व गौरव युक्त ॥२०॥

कविवर बा. मैथिलीशरण गुप्त।

शरीर–रक्षा।

शरीर ही के हित काम सारे। शरीर ही से सुख है हमारे॥
आत्मा नहीं धार्य्य विना शरीर। जैसे विना पिंजर–बद्ध कीर॥१॥
शरीर से पुण्य परोपकार। शरीर ही है गुण का आगार॥
शरीर ही है सुरलोक–द्वार। शरीर ही से सुविचार–सार॥२॥
शरीर ही से पुरुषार्थ चार। शरीर की है महिमा अपार॥
शरीर रक्षा पर ध्यान दीजै। शरीर सेवा सब छोड कीजे॥३॥

पं. महावीरप्रसाद द्विवेदी।

સન્ધ્યા.

" अहरहः सन्ध्यामुपासीत " એટલે શું ? हरहः એટલે પ્રતિદિન અને उपासीत નેા અર્થ નિયમપૂર્વક સમીપમાં બેસવું. सन्ध्या એટલે સમ્યક્ પ્રકાર ધ્યાન, આખા મંત્રનું તાત્પર્ય એ છે, કે હમેશાં સમ્યક્ પ્રકારે ધ્યાન કર્યા કરવું. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે, કે કેાનુ ધ્યાન ધરવુ ? ધ્યેય સિવાય ધ્યાન હેાઇ શકે નહીં જેવી રીતે દષ્ટિ પદાર્થ સિવાય પેાતાનું કાર્ય કરી શકતી નથી તેવીજ રીતે ધ્યેય વિના ધ્યાન થઇ શકતું નથી. આ કારણથીજ ધ્યાનની વાત આવતાંની સાથેજ ધ્યેયનેા વિચાર સ્વાભાવિક રીતે મનમાં ખડેા થાય છે. ધ્યાનને પૂર્ણ કરનાર ધ્યેયજ છે. વસ્તુ સ્થિતિ આમ છતાં આ સ્થળે ધ્યેય અને ધ્યાનના અર્થમાં તફાવત નથી. ધ્યાન અને ધ્યાનનેા વિષય જે ધ્યેય એ બન્નેની એકતા એજ ધ્યાનનેા લક્ષ્યાર્થ છે. જેવી રીતે કેાઇ પરિચિત પુરૂષ અથવા જાણીતી વસ્તુનું નામ લીધા વિના પણ એ સંબંધમાં વાત ખડી થતાંની સાથેજ એ જાણીતા પુરૂષ વા વસ્તુ તરફ લક્ષ ખેંચાય છે તેવીજ રીતે આના સંબંધમાં પણ બને છે. सन्ध्या એ શબ્દના ઉચ્ચારણ સાથેજ પ્રથમના કેાઈ પરિચિત ધ્યેય તરફ લક્ષ પહેાંચી જાય છે.

ધ્યાન એટલે શું ? જ્યારે ધ્યાનથી સાધ્ય એવું જે ધ્યેય અને ધ્યાન બન્ને એકજ અર્થનાં બેાધક છે તેા એ ધ્યાન શું છે તે જાણવાની જરૂર છે. ધ્યાન એ ચિત્તની સઘળી વૃત્તિઓનું સ્થિરીકરણ છે. ચિત્ત એકી સાથે અનેક પ્રકારના તરંગેા ઉત્પન્ન કરે છે. એક ક્ષણ માત્રમાં અનેક પદાર્થોનું સ્મરણ કરાવે છે. અને ' આમ કરવું ' ' તેમ કરવું ' ઇત્યાદિ પ્રકારના અનેક સંકલ્પોની ઘેાર આંધી મનેારાજ્યમાં ફેલાવી મૂકે છે. મનની આ ચંચળતાનેા જે રીતે નાશ થઇ સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય તેનું નામજ ધ્યાન છે.

એતેા સર્વેને જાણીતું હેાવું ઘટે છે, કે એક ક્ષણ શાન્ત બની બેઠા કે કેાણ જાણે કેટલાય વિચારેા મન કરી નાખે છે ! આજ મનની મલીનતા છે. મલીન અંતઃકરણજ જરા જરામાં અનેક સંકલ્પેા ઉઠાવી વ્યાકુળ થયાં કરે છે. જુદે જુદે ઠેકાણે ભટકતી મનની

વૃત્તિઓને દબાવી એકાગ્ર કરવી તેનું નામજ ધ્યાન છે. આમ મનની એકાગ્રતા એજ ધ્યાન છે તો પછી કયા વિષયને લક્ષ્ય બનાવી વૃત્તિ એક બનશે ? શું એ વિષયજ ધ્યેય છે ?

ખરેખર ! એમજ છે. એ લક્ષ્ય બનાવેલો વિષય તેજ ધ્યેય. મનની સામે અનેક બાબતો ખડી કરવી અથવા તો અનેક બાબતોનું મનમાં સ્મરણ કરવું તેનું નામ વિક્ષેપ છે, અને કેવળ એકજ બાબત તરફ વૃત્તિઓને સ્થિર કરવી તેનું નામ ધ્યાન છે. જ્યારે આમ છે ત્યારે વિચારવું જરૂરનું છે, કે તે એક બાબત કયી છે કે જેનું ધ્યાન ધરતાં ચિત્તમાં સમતા પેદા થાય. તે એક બાબત અથવા પદાર્થની જાત શી છે તેમજ તેમાં કયા ધર્મો રહેલા છે ? જુઓ, જ્યારે ચિત્ત વિષયોમાં મશગુલ હોય છે ત્યારે એકથી બીજા વિષય તરફ દોરાય છે. લાંબો વખત કોઇ પણ એક વિષય પ્રતિ સ્થિર રહી શકતું નથી અને જ્યારે તે કોઈ ખાસ વિષયમાં સંપૂર્ણ પણે મશગુલ બને છે ત્યારે તેના વિષય-ધર્મનો લોપ થઈ જાય છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે વિષય ધર્મ એટલે શું ? **" विविणोति विशेषण बध्नाति इति विषयः, "** જે બાંધે છે તેનું નામ વિષય છે. કોણ બાંધે છે ? વિષયમાં એવો કયો ધર્મ છે, કે જે બન્ધન કરે છે ? એક થોડીવારને માટે વિષય અને ઈંદ્રિયનો મેળાપ થતાંજ ઉત્પન્ન થનારા સુખનું જે સાધન તેજ બાંધનાર છે. આથી સિદ્ધ થયું, કે વિષય સુખ સાધન વડે ચિત્તને બાંધે છે. આ બન્ધનને આસક્તિ કહેવામાં આવે છે. આ સઘળાનું તાત્પર્ય એ નીકળ્યું, કે આસક્તિ ધર્મથી યુક્ત એવા ચિત્તને કદિ પણ કોઇ ખાસ વિષયમાં લાંબા વખત સુધી સ્થિર કરી શકાતું નથી. આ વાતનો અનુભવ સૌ કોઇ કહી શકે છે.

આટલા માટેજ કહેવામાં આવ્યું છે, કે વિષય ધર્મનો લોપ થયા વગર કોઇ પદાર્થમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરી શકાતું નથી. આથી સિદ્ધ થયું, કે વિષય આસક્તિનું મૂળ કારણ નથી; પરંતુ વિષયનો કોઇ ખાસ ધર્મજ આસક્તિનું મૂળ કારણ છે. વિષયોમાં કોઈ એવો એક ધર્મ છે. કે જેના વડે ચિત્ત વીજળીની માફક કોઇ એક વિષયના રસનું આસ્વાદન કરી અન્ય વિષયના રસનો અનુભવ કરવા દોડી જાય છે. જુઓ, પ્રત્યેક પદાર્થને બે શરીર છે. એક દૃશ્ય એટલે જોવામાં આવે છે તે અને બીજું અદૃશ્ય. જે દૃશ્ય અથવા ઇંદ્રિયોથી જોઇ શકાય તેવું છે તે બહારનું અથવા સ્થૂલ શરીર છે. જે અદૃશ્ય છે તે ઇંદ્રિયોથી અગોચર છે અને તેને અંદરનું અથવા સૂક્ષ્મ શરીર કહેવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે આપણા શરીરના હાથ, પગ વગેરે અવયવો ઇંદ્રિયોથી જોઇ શકાય એવા છે; પણ મન, બુદ્ધિ, આદિ જોઇ શકાતાં નથી. શું મન, બુદ્ધિ વગેરે કોઇના જોવામાં આવે છે ? સત્ય તો એ છે, કે તે કોઇને દેખાતાં નથી પણ અનુમાનથી તે છે એમ લાગે છે—અનુભવાય છે. જો મન, બુદ્ધિ પ્રાણ ન હોય તો આ શરીર અને ઇંદ્રિયોની કામ કરવાની શક્તિ પણ નાશજ પામે. પ્રાણ, મન, અને બુદ્ધિ હમેશાં શક્તિ આપે છે ત્યારેજ આ શરીર કામ કરતું અથવા જીવતું જણાય છે. તે સિવાય તો તે કેવળ જડજ છે. પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ શરીર છે અને આ બહારથી જણાતું શરીર તે સ્થૂલ શરીર છે. આટલા માટેજ ઇંદ્રિયોને બહિઃકરણ અને મન, બુદ્ધિ આદિને અંતઃકરણ કહેવામાં આવે છે. આ રીતે દરેક પદાર્થને બહારથી દેખાતું જેવું શરીર છે તેવુંજ અંદર પ્રાણ મનના સ્થાનમાં બીજું એક સૂક્ષ્મ અથવા અંદરનું શરીર આજ એ વિષયનું મૂળ છે. તમારી ઇંદ્રિયોની સાથે એ વિષયની આસક્તિથી જે પ્રત્યેક

'ઇંદ્રિયના રૂપ, રસ, ગંધ, શબ્દ, સ્પર્શ આદિ વિષયો ઉત્પન્ન થાય છે તેને ભૂલી જાઓ તો ચિત્ત ઇંદ્રિયોના કાર્યને ભૂલી જશે. આમ ભૂલી જવાની સાથેજ ચિત્ત સ્થિર બનશે અને સ્થિર બનીને જોશે કે, સઘળા જીવોમાં—સઘળાં ભૂતોમાં—જડ અને ચેતનમાં અદૃશ્ય ભાવે રહેનારી એક શક્તિ છે. એ શક્તિજ પોતાની સત્તા વડે સૂક્ષ્મ ભાવે રહેવા છતાં પણ ભિન્ન ભિન્ન રૂપો વડે ભિન્ન ભિન્ન મૂર્તિઓમાં વિરાજી રહેલી છે. શક્તિભાવે સઘળા જીવો એક છે. કેવળ આકારમાંજ ભેદ છે. આ શક્તિ જળ, સ્થળ, આકાશ—સર્વત્ર—અટલ ભાવે આ વિશાળ જગતને પ્રબળ વેગે ચલાવી રહી છે. ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલયના કારણ રૂપ એ એકજ શક્તિ ઓતપ્રોત રૂપે વિરાજી રહેલી છે. આ શક્તિસ્વરૂપમાં ચિત્તને સ્થિર કરવામાં આવે તો જણાય કે ચિત્ત વિષયોના બહારના સ્વરૂપને ભૂલી ગયું છે અને કેવળ એકાગ્ર બની રહ્યું છે, અને શક્તિની અસીમતા અને વિશાલતાનું ચિન્તન કરીને ચિત્ત ક્ષણભરને માટે કેવું અપૂર્વ રસ પાન કરી રહ્યું છે ! એ વિશાલતા ચિત્તની રસ વિષયની પ્રીતિને સો ગણી વધારી મૂકે છે. આપણા ચિત્તને આસક્ત કરનાર પદાર્થ છે અને તેથી સકલ જગતને ઉત્પન્ન કરનારી, ત્રિલોકનું પાલન કરનારી, સઘળા જીવો અને સર્વ ભૂતોની અંદર વસનારી શક્તિજ આપણી એકાગ્રતાનું લક્ષ્ય છે એમ જાણવા સાથે ધ્યાનજ ધ્યેયને ખડું કરી દે છે.

તો શું સન્ધ્યા પણ એ શક્તિની ઉપાસના છે ? હા સન્ધ્યા એ શક્તિની ઉપાસના છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ તેમાં કંઇ વિશેષતા છે. પહેલાં કહેવામાં આવ્યું છે, કે જે શક્તિ અદૃશ્ય છે, ઇંદ્રિયોથી અગોચર છે તેનું કામ બે પ્રકારનું છે. શક્તિ, શક્તિસ્વરૂપે એક હોવા છતાં પણ કાર્ય રૂપે બે પ્રકારની છે. એક બાહ્ય પ્રવૃત્તિ અને બીજી આંતરિક પ્રવૃત્તિના નામે સુપ્રસિદ્ધ છે. બાહ્ય પ્રવૃત્તિ અધો મુખે અને અંતઃ પ્રવૃત્તિ ઉર્ધ્વ મુખે ગતિ કરે છે. હરકોઇ વ્યક્તિ જ્યારે પ્રકૃતિને વશ બને છે ત્યારે મન પણ પ્રકૃતિને અધીન થઇ સ્થૂલ પ્રદેશમાં મહાલે છે. આથી ઉલટું જ્યારે નિવૃત્તિ પરાયણ બને છે ત્યારે મન ઇંદ્રિય અને જગતનો ત્યાગ કરીને ઉન્નતિ પંથે વિચરણ કરે છે. અહીં ' અધો ' એટલે ' નીચે ' નો અર્થ ક્ષુદ્ર અથવા અમુક સંકુચિત સ્થાનમાં બંધન થયેલો અને ' ઉર્ધ્વ ' એટલે ' ઉંચે ' નો અર્થ વિશાળ કે અસીમ એવો થાય છે. આ વિશાળતાજ સુખનું મૂળ છે. આથી સ્પષ્ટ છે કે નિવૃત્તિ શક્તિની ઉપાસના કરવી જોઇએ; અન્યની નહિ.

પ્રવૃત્તિ શક્તિની ઉપાસના ઇંદ્રિયો અને મન સ્વાભાવિક રીતેજ કરે છે. વિષયો તરફ ખેંચાવું એ ઇંદ્રિયો અને મનનો સ્વભાવજ છે. આ સ્વભાવ બદલવાની ખાતરજ નિવૃત્તિ શક્તિનો આશ્રય લેવો જોઇએ. આ નિવૃત્તિ શક્તિજ ભર્ગ અથવા ગાયત્રી છે. આ વરણીય ભર્ગ અથવા ગાયત્રીજ અનેક રૂપે ભિન્ન ભિન્ન મૂર્તિઓમાં વિરાજીત છે. તેજ દશ મહા વિદ્યા ચણ્ડી અથવા ગીતા છે. એ ગાયત્રીએજ સતિ સાવિત્રી, સીતા, રાધા, દુર્ગા આદિ માયિક દેહો ધારણ કરીને લીલા કરી છે અને જગતની જાળમાં ફસાઇ રહેલા જીવોનો ઉદ્ધાર કરવાનો રસ્તો બતાવ્યો છે. આથી ગાયત્રીજ મૂળ શક્તિની ઉપાસના છે, એની ઉપાસનામાં સઘળાની ઉપાસનાનો સમાવેશ થઈ જાય છે. સ્વરૂપસ્થ ભાવે ગાયત્રીની અને તટસ્થ રૂપે કાલી દુર્ગા વગેરેની ઉપાસના કરો તો સઘળાં દુઃખ દૂર થશે અને ચિત્તમાં પરમાનંદ રસનો અનુભવ થશે.

ગાયત્રી તાંત્રિક છે કે વૈદિક ? જવાબમાં એટલું કહેવું બસ થશે, કે જે કંઇ વેદ

કહે છે તેજ તંત્ર પણ કહે છે. તે બન્નેમાં પરસ્પર ઘણીજ એકતા છે. બન્ને જીવોના કલ્યાણને માટે છે. વૈદિક અને તાંત્રિક કર્મોનાં અનુષ્ઠાનની રીત જુદી જુદી છે પરંતુ જ્ઞાનોપદેશની બાબતમાં બન્ને એક છે. બન્નેમાં જ્ઞાન અને કર્મનો સાથે સાથેજ અભ્યાસ કરવાનો ઉપદેશ કરવામા આવ્યો છે. કર્મ વિના જ્ઞાન થવું અસંભવિત છે અને જ્ઞાન સિવાય કર્મ કરવું એ મૂર્ખતા છે. ખરી વાત છે, કે વૈદિક અને તાંત્રિક કાંઇ જુદા જુદા પ્રકારનાં છે. જેવી રીતે ગાયત્રી એક તરફથી '**छन्दसां माता**' વેદ માતા છે તેવી રીતે બીજી તરફથી ગાયત્રી તંત્રમાં ગાયત્રીને સઘળી શક્તિઓની આધારરૂપા કહેવામાં આવી છે. તેજ **કુલકુણ્ડલિની** છે; તેજ જીવોનું ચૈતન્ય છે. તેજ દુર્ગારૂપે દશ આયુધ ધારિણી અને મહાવિદ્યારૂપે સઘળા જાતનું કલ્યાણ કરનારી છે. ચાલો ત્યારે આપણે સઘળા એકત્ર મળીને એ '**छन्दसां माता**'—જગતની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય કરનારી મહાશક્તિનું શરણ લઇએ કે જેથી ફરીને કદિ પણ આપણાં મન, વાણી, ઇંદ્રિયો કુમાર્ગે દોરાય નહિ. હંમેશાં ત્રણ વખત તેની ઉપાસના કરો અને વધારે સમય મળે ત્યારે દુર્ગા, સરસ્વતી આદિ અનેક મૂર્તિ સ્વરૂપે તેનું શરણ ગ્રહીને કૃતાર્થ બનો. એમાંજ આપણું હિત સમાયેલું છે. જે પોતાનું હિત સાધે છે તે પરોપકાર કરવાને પણ શક્તિમાન બને છે. એવા પુરૂષોના હાથેજ દેશનું હિત થઇ શકે છે. આ ઉપાસના વડે આપણાં મન, પ્રાણ અને કર્મ ધર્મ વિષયે એક બની જશે. સંસારથી મુક્ત થઇ પરમ શાન્તિ મેળવવાનો પણ એજ ઉપાય છે.

હમેશાં ધ્યાન કરતી વખતે આત્મસ્વરૂપનું ચિન્તન કરવું એ ઉપાસના છે અને સ્વરૂપને જાણવું એ ઉપાસનાનું પ્રયોજન છે. હવે સ્વરૂપનું ચિન્તન કેવા પ્રકારે કરવું જોઇએ તે વિચારીએ.

તમે હંમેશાં જે કામો કરો છો તેમાંજ સ્વરૂપનું ચિન્તન કરવાની ઘણી બાબતો સમાયેલી છે. જેમ આપણા આર્ય ઋષિ મહર્ષિઓ વેદ, વેદાન્ત, દર્શન, ઉપનિષદ્ આદિ વિષયોમાં અનેક ગ્રંથોની રચના કરી જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠા બતાવી ગયા છે તેમ તેઓએ તે જ્ઞાન માર્ગમાં લઇ જવાને સર્વ સાધારણ જીવો પ્રવેશ કરી શકે એવી સન્ધ્યા અને ગાયત્રી જોવામાં તો નાની અને ટુંકાણમાં છે તેમજ તેનો અર્થ પણ સહજમાં સમજાય તેવો છે તોપણ તેનું રહસ્ય ઘણું ગંભીર છે. તે થોડા અક્ષરોના મન્ત્રોમાં સઘળા તત્ત્વજ્ઞાનનો સમાવેશ કરવામાં આવેલો છે. એકલી ગાયત્રીના અર્થમાંજ સર્વ કાંઇ સમાઇ જાય છે.

જીવોએ ખાસ કરીને ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલયનો વિચાર કરવો જોઇએ. સાંસારિક જીવોને દુઃખ સાગરની પાર જવાને માટે એ વિચાર ખાસ જરૂરનો છે. એ વિચારને અંતે કેવળ સત્ય સ્વરૂપ પરબ્રહ્મજ સાચા આશ્રયનો વિષય અને બાકીનું સઘળું અસત્ જણાવા લાગે છે. આ સત્ય સ્વરૂપના સૃષ્ટિ રચવાના સંકલ્પથી સૃષ્ટિ, પાલન કરવાના સંકલ્પથી પાલન અને નાશના સંકલ્પથી પ્રલય થાય છે. સત્ય સ્વરૂપની આ ત્રણ ગુણોવાળી સગુણ દેવતા—બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વર એ ત્રિમૂર્તિ છે. પ્રાણાયામમાં આ સગુણ ત્રિપુટી દેવોનીજ વાત છે. આ ત્રણ દેવતાઓના ધ્યાનથી જગતની ત્રણ પ્રકારની અવસ્થાને ચિત્તમાં ધારણ કરો તથા બીજી સઘળી વિચારણાને દૂર કરી તેનું મનન કરો તો મનમાં બીજા કોઇ વિચારને અવકાશ રહેશે નહિ. આ ચિન્તનથી જ્યારે ચિત્તમાં સમતા આવે ત્યારે જાણવું કે પરમ તત્ત્વનું ચિન્તન કરવાનો સમય પ્રાપ્ત થયો છે. ધ્યાન કરવાની સૌથી પ્રથમ રીત આજ છે.

આ ચિત્ત જ્યારે બાલક સમાન સ્વચ્છંદી ખેલકૂદને છોડી વિષય રૂપી ઝેરથી મુક્ત થાય ત્યારે અઘમર્ષણ મન્ત્રનું ચિન્તન કરવું. મૂલ સ્વરૂપમાં વિકારી દશા કેવી રીતે થઇ ગઇ ? સ્વરૂપમાં સ્ફુરણ થઇ જગત્ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયું ? આ સમુદ્ર, દિન, રાત, કાળ તેમજ આ પૃથ્વી, આકાશ જે અમારા વ્યાવહારિક જગતનાં માતાપિતા છે તે ક્યાંથી પેદા થયાં ? આ સઘળા વિચારોની પરંપરા સમતા પ્રાપ્ત થયા પછી ચિત્તમાં ઉઠે છે. એ સવાલોના નિરાકરણ વડેજ ચિત્ત પોતાના સ્વરૂપમાં જઇ રહેવાનો માર્ગ મેળવે છે. સૃષ્ટિની પ્રણાલીને જાણી તેથી વિરૂદ્ધ માર્ગનું અવલંબન ગ્રહણ કરી સ્વરૂપતા થઇ રહેવાનો માર્ગ ખોલવામાં આવે તોજ ઉપરના સઘળા પ્રશ્નોના ખરા ખુલાસાનું જ્ઞાન થશે.

(૧) બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ્વર અને ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલય એ ત્રણ પ્રકારના ગુણ વૈષમ્યનું-મુખ્ય કાર્ય. (૨) સૃષ્ટિનું સ્વરૂપ અને સ્વરૂપની વિકૃતિ. આ બન્ને સગુણ બ્રહ્મની ઉપાસના છે. (૩) ત્રીજી બાબત સવિતાની છે. ઉત્પત્તિ કર્તા શુદ્ધ તેજઃ સ્વરૂપ સવિતાજ આ દ્વૈતમય જગતના વ્યાપારોનો અધિષ્ઠાતા છે. તેજ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વરનું અન્તર્ગત ચૈતન્ય છે. તે સૂક્ષ્મ એવા તેજ રૂપે સર્વત્ર વિરાજમાન છે. તે (સવિતા) સ્થૂલ રૂપે જગતને પ્રકાશ અને ઉષ્મા આપી સઘળા જીવોનું પાલન કરે છે. તે કલ્યાણ કર્તા હોઇ સઘળા દેવતાઓમાં વિરાજમાન છે એવું માની ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ સૂર્યમણ્ડળ સાકાર સ્થૂલ દેવતાઓનું આમન છે. આ જગત્માં તે સાક્ષાત્ દેવતા રૂપ છે. (૪) ચોથી ગાયત્રીની ઉપાસના છે. પ્રથમની ત્રણ બાબતો આ ચોથીને માટે, અજ્ઞાની જીવોની સ્થૂલતામાં રમતી એટલે બહાર ભટકતી ચિત્તની વૃત્તિઓને આ શાસ્ત્રીય માર્ગ વડે પરમતત્ત્વ સ્વરૂપ ગાયત્રી તત્ત્વમાં પ્રવેશ કરાવવો એ સંધ્યાનો સંકેત-રહસ્ય છે. ગાયત્રી દેવી ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલયની જનની રૂપ છે. ગાયત્રી પ્રકૃતિની સામ્ય મૂર્તિ છે. પરમ પુરૂષ આ મહાન્ શક્તિની સમીપમાંજ રહેલા છે. પરમ પુરૂષની અંગવિલાસીનિ શક્તિ એ ગાયત્રીજ છે. પ્રકૃતિની શક્તિથી મોહિત થયેલા જીવે પહેલાં આ પ્રકૃતિની ઉપાસના કરવી જોઇએ. જ્યારે ગાયત્રીના ધ્યાન વડે ચિત્ત સારી રીતે શાન્તભાવ પામે ત્યારે પરમતત્ત્વ એની મેળેજ હૃદયમાં આવી વસે છે. આ પરબ્રહ્મનો બોધક પદાર્થ તે પ્રણવ છે. પ્રણવ (ૐકાર) સઘળા મન્ત્રોનું મૂળ છે. એટલા માટેજ સઘળા મન્ત્રોની શરૂઆતમાં ૐકારના ઉચ્ચારણનો વિધિ છે. ઉદ્દેશ્ય અને ઉપાય (સાધ્ય અને સાધન) એ બન્નેની એકતા કરી દેવી એજ શાસ્ત્રોની ખૂબી છે. જીવ સાધ્ય વસ્તુની શોધમાં સાધનમાંજ ભરાઇ ન પેસે એટલા માટેજ સર્વત્ર ૐકાર પ્રધાનપણે વિરાજિત છે.

આ પ્રમાણે પ્રાતઃ, મધ્યાહ્ન, અને સન્ધ્યાને વખતે સગુણ દેવતા, સ્વરૂપ અને વિકૃતિ, અન્તર્યામી સવિતા, અને પરબ્રહ્મ પ્રતીક ગાયત્રી તત્ત્વ એની ઉપાસના નિયમીત રીતે કરવામાં આવે તો નિઃસંશયપણે માર્ગ સાધ્ય થઇ શકે.

વિરમગામ,
માઘ, શુક્લપક્ષ, ૧૦ મી. ૧૯૭૩. } મણિલાલ જાદવરાય ત્રિવેદી.

* राम स्वरुप.



ॐकारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः ॥
कामदं मोक्षदं चैव ॐ काराय नमोनमः ॥ १ ॥

અનુસ્વાર સહિત ૐકાર કે જે ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરનારો તથા મોક્ષને આપનારો છે તેનું યોગી લોકો ધ્યાન કરે છે. એટલા માટે તે ૐકારને હું નમન કરૂંછું. ૧.

मूकं करोति वाचालं पंगुं लंघयते गिरिम् ॥
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्दमाधवम् ॥ २ ॥

જેની કૃપા મૂગાને બોલતો કરે છે ને લંગડાને પર્વત ઓળંગાવે છે તે પરમાનંદ જેનો આનંદ હમેશનો છે તે) માધવને હું વંદના કરૂંછું. ૨.

चिन्तासंतापहन्तारो यत्पादाम्बुजरेणवः ॥
स्वीयानां तान्निजाचार्यान् प्रणमामि मुहुर्मुहुः ॥ ३ ॥

જેના કમળ જેવા પગથી ઉત્પન્ન થયેલી રજ ચિંતા અને સંતાપને નાશ પમાડે છે વા મારા પોતાના આચાર્યને હું ઘડીએ ઘડીએ નમન કરૂંછું. ૩.

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानांजनशलाकया ॥
चक्षुरुन्मिलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ४ ॥

અજ્ઞાનરૂપ અંધકારથી આંધળા બનેલા મનુષ્યનું નેત્ર જેણે જ્ઞાનરૂપ અંજનની સળીથી ઉઘાડયું છે એવા શ્રીગુરૂને નમસ્કાર છે. ૪.

सत्त्वं न मे मनसि याति रजस्तमोभ्यां विद्धे तदा कथमहो शुभकर्मवार्ता ॥
साक्षात्परंपरतया सुखसाधनं तत् तस्मात्त्वमद्य शरणं मम दीनबंधो ॥ ५ ॥

મારૂં હૃદય (મન) રજોગુણ અને તમોગુણથીજ ડહોળાએલું રહે છે એથી કરીને તેમાં સત્ત્વગુણ કદી ઉગવા પામતો નથી. આથી મારું અને કાયમ સુખનું જે કારણ છે તેવાં સત્કર્મો મારાથી થઇ શકતાં નથી. માટે હે દીનબંધો ! તમે એકજ હાલ મારે શરણ છો.

ચાહ બીસ્કીટના લગ્ન.

સવૈયા છંદ.

ચીન તણી ચાલાક કુમારી, આવી હિંદુસ્તાન વિશે,
અમલ ચલાવ્યો સર્વે દેશમાં, સત્તા પણ ઘર ઘર દીસે;
યુરોપના માનીતા મીસ્તર, બીસ્કુટભાઇ જે બહાદુર
આકાશ થઇને અહીં આવ્યા, ફુટતાં પ્રેમતણું અંકુર. ૧

ચાહ દેવીથી કરી સગાઇ, ગોર બન્યા હોટલવાળા,
ગ્રાહક સઘળા થૈ જાનવાળા, લગ્ન તણા કીધા ચાળા,
હરખે બાંધ્યો હોટલ પતિએ, મંડપ મોટો હોટલનો,
કોણ મુકે ત્યાં અરે ! આકડો, જાનૈયાના રોટલનો. ૨

પાંચ જાય પચ્ચીશ આવતાં, ધામધુમ રહેતી ચાલુ,
ચૉરીનો ચારજ લેવાને, પાસ થઇ આવ્યું પ્યાલું;
ગાય ગીત ગુણવંતા ગોરી, રકાબીઓ ઉર ધરીને હર્ષ,
અહો ભાગ્ય છે અરે અમારાં, થાય ચાહ દેવીનો સ્પર્શ. ૩

ચમચાએ ચિત્તમાં વિચારી, બન્ને જણનો કર્યો મીલાપ,
મળે દક્ષિણા હોટલપતિને, ગોર વિણ નવ થાય ઉથાપ;
સાસુ કીટલી, સસરો સાંચો, ખાંડ જેહની ખીજમતદાર,
દુધ અને પાણી એ તો, ચાહ દેવીના છે શણગાર. ૪

જાનૈયાની જાત ભાતમાં, ભેદ ભાન નવ મળે લગાર,
કોણ બ્રાહ્મણ, કોણ વણિકો, કોણ કોળીને કોણ કુંભાર;
ઉઠી પ્રભાતે ભેટ આપતા, મુબારકબાદી મારે,
મુલાકાત લઇ દામ દીએ જઇ, હોટલપતિ કેમ હારે. ૫

કૈક શોખીનો નિજ ઘરમાં પણ, નિત્યે આનાં કરે લગન,
કોડે કન્યાદાન દઇને, મનની અંદર થાયે મગન;
કષ્ટાગ્નિનું કોણ પુછે છે, બીડીમાં અગ્નિ પ્રજ્વળે,
એ અગ્નિની સાક્ષી આગળ, વર કન્યાનો હાથ મળે. ૬

જાય ધુમાડા કહે ગગનમાં, ચાહા—દેવીના થયાં લગન,
જાનૈયાએ જશ ખુબ લીધો, જાણે મોટો કર્યો જગન;
અમલ અધિક ચાલ્યો અવનિમાં, રડતાં રહે છે છાનાં બાળ,
ઘર ઘર પ્રસરી ચાહની પ્યાલી, વૃદ્ધજનો કુટે છે કપાળ. ૭

'વડોદરા વર્તમાન.'

અનુભવી ઈલાજ.

(લેખકઃ—પ્રાગજી દાજીભાઇ હેડમાસ્તર મગોદ–પારડી.)

(૧) મને દાંતની ડાબી દાઢે વારંવાર દરદ થતું હતું. સને ૧૯૧૨ ના આકટોબર પછી મેં એક સ્નેહીની ભલામણથી એરંડીઓ તથા કાલી માટી જળ મિશ્ર કરી ઘસવા માંડયું, ત્યારથી દાંતનું દરદ તદ્દન શાંત થઇ ગયું હતું. (જો કે માટીના ગુણો તે વખતે મને જ્ઞાત નહોતા.)

સને ૧૯૧૫માં વિલાયતી બ્રસ તથા ટુથ પાઉડર વાપરવા માંડયા તેથી એકાદ બે માસ વાપર્યા પછી દાંતે ઉલટું પાછું દરદ ઉપડયું. જેથી ઓપરેશન કરાવી વેદના ભોગવવી પડી અને બે દાંત પડાવી નાખ્યા; ત્યારે સારૂં થયું. તે વખતે નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી વાકેફ હોત તો આમ દુખી થવાનો વખત આવત નહિ.

હજુ અમો મૃતિકા દાંતે ઘસીએ છીએ.

(૨) એક રેંજરે (ફારેસ્ટ ખાતાનાએ) જણાવ્યું કે દાંતના કળતર તથા હાલવા ઉપર રતનજોતનું દૂધ ઘણું સારૂ છે. તે ઇલાજ અમોએ મહિના સાતેકથી કોઇ કોઇ સમય પર અજમાવ્યો તો કળતર બંધ થાય છે.

(૩) રતનજોતનું દૂધ આંખની ઝાંખ પણ મટાડે છે.

(૪) અમે એક માણસના પગના તળીઆમાં સાતપડો એટલે ગડ જેવું દરદ થયું હતું. પાંચ છ દિવસથી હેરાન થતા હતા. અમો તેમને ત્યાં ગઇ તા. ૨૦–૬–૧૯૧૭ ને રોજ બુધવારની રજામાં ગયા ને વેળા તેઓ પગે સેક કરતા હતા, સીમળકંદનો પાટો બાંધ્યો હતો, પરંતુ બળત્રા બહુ થતી ને આરામ નહિ, ને કળતર ને લીધે તેઓ પોકે પોક રડતા હતા. અમોએ તેમની દુઃખદ સ્થિતિ મટાડવા ગરમ બંધન કાઢીને ખાલી પગે " કાળી માટીનો " લેપ કરાવ્યો જેથી તેઓને પાંચ મિનિટમાં આરામ થયો ને ઠંડક થઇ ગઇ ને તુરત હસતા થઇ ગયા. તે ઉપચાર " માટી બદલવા " નો ચાલુ બપોરના ચારથી રાખતાં રાત્રીના ૧૧ વાગ્યા સુધી આરામ રહ્યો. મેં એબડોમન (પેટ) ઉપર પાટો માટીનો બાંધવા કહ્યું પણ તેમ કર્યું નહિ જેથી પાછી વેદના થઇ પરંતુ માટીથી પ્રથમ તો તુરત આરામ થયો હતો. ઇત્યેામ્.

ક્ષય રોગ ને બલુનની હવા.

ક્ષય રોગીને શુદ્ધ હવા બલુન દ્વારા પુરી પાડવાની યોજના.

(લે. વૈદ્ય દુર્લભદાસ હરજીવનદાસ પારેખ. મુ. રાણપુરવાળા.)

ખુલ્લી હવાથી કેવા અનુપમ લાભ થાય છે તથા આરોગ્યમાં તેની કેટલી અગત્ય છે, એ આજે કેળવાયેલો વર્ગ જાણે છેજ. સાજા મનુષ્યો ઇચ્છા થતાં ખુલ્લી હવાનો લાભ લઇ શકે છે પણ માંદા મનુષ્યોને તે બહાર ફરવા જવું શક્ય ન હોવાથી શુદ્ધ હવાની અત્યંત

પડે છે. શ્રીમાન્ મનુષ્યો કદાચ ગાડીમાં બેસીને બહાર ફરવા જઇ શકે છે. પણ સૌને તેવી સગવડ હોતી નથી એટલે તેમને ઘરમાંજ પુરાઇ રહેવું પડે છે.

શુદ્ધ હવાની જેટલી અગત્ય અન્ય રોગીને છે તેના કરતાં ક્ષય રોગીને વિશેષ છે. ક્ષય રોગીનાં ફેફસાંમાં (Mucus) 'મ્યુકસ' નામનો શ્લેષ્મ જેવો નકામો પદાર્થ ભરાઇ રહેતો હોવાથી તેનાથી જોઇએ તે પ્રમાણમા પુરતી હવા અંદર લઇ શકાતી નથી. આ ક્ષય રોગનો મનુષ્યને ઘણોજ ત્રાસ પડે છે, અને તે મહા કષ્ટપ્રદ છે. તેની ભૂમિકા વધતાં તે અસાધ્ય ગણાય છે અને તેવા રોગીને મરણને શરણજ થવું પડે છે, આ રોગ અસાધ્ય છતાં પશ્ચિમના બુદ્ધિમાન મનુષ્યો તેને સાધ્ય કરવા મથી રહ્યા છે યત્ન, બુદ્ધિ પ્રયોગ અને આગ્રહ કંઇજ અશક્ય કે અસાધ્ય નથી. જો ક્ષયરોગી પૂરાં ફેફસાં ભરીને હવા લઈ શકે તો તેને જલદી આરામ થાય છે તથા તેને તેનુ કષ્ટ જણાતું નથી. આવા ક્ષયરોગીને પ્રસંગ પર્વત ઉપર કે ટેકરી ઉપર કે જે જગ્યો ઉંચી હોય ત્યા જઇને રહેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જેમને પૈસા વગેરેની સવડ હોય છે તે આ પ્રમાણે પર્વત ઉપર કે ઉંચી જગ્યોમાં જઇને રહે છે. પૃથ્વીપરની હવામા ઓકસીજનનું પ્રમાણ ઓછુ હોય છે તથા તે ઉંચેની હવા કરતાં જાડી હોય છે તેથી ક્ષયરોગીથી તે બરાબર શ્વાસમા લઇ શકાતી નથી. પરંતુ ઉંચેની હવા પાતળી હોય છે તેથી તે ક્ષયરોગી સુખપૂર્વક ફેફસામાં લઇ શકે છે અને તેથી તેને જલદી આરામ થાય છે.

ક્ષયરોગીને દવાખાનામાં જુદા જુદા ઓરડામાં રાખવામા આવે છે. આજુબાજુ ઝાડ વાળા ભાગમાં તેમને રહેવાનું મકાન બાંધવામાં આવે છે તથા તેમને બનતા સુધી બહાર ઓટલા ઉપરજ સુવાડવામાં આવે છે. કદાચ રોગી બહુ બિમાર હોય છે તો તેને અંદર સુવાડે છે પણ ગમે તેટલી ટાઢ હોય તો પણ બારી બારણા ખુલ્લાં રાખવામાં આવે છે.

ક્ષયરોગીઓને એક હજાર બે હજાર 'ફુટ' ઉંચે જો રાખવામાં આવે તો તેમને જલદી આરામ થઇ જાય છે, પણ તેમને એટલે ઉંચે હમેશા શી રીતે રાખવાં એ સંશય ભરેલું છે; તેથી તેમને માટે નીચે પ્રમાણે વ્યવસ્થા કરવાનું કેટલીક શોધકો યોગ્ય ગણે છે.

એક બલુનને હજાર બે હજાર કે જેટલી ઉંચાઈએ ચઢાવવું હોય તેટલી ઉંચાઇએ ચઢાવવું અને ત્યાં તેને લંગર કરી રાખી મૂકવું પછી તેને લાંબી લાંબી કંતાન કે બીજા કપડાની નળીઓ લગાડવી. અને તે જે ઓરડામાં ક્ષયરોગી હોય તે ઓરડામાં ઉતારવી પછી બખારડે ઉપરની શુદ્ધ તથા પાતળી હવાને પેલા ઓરડામાં ભરવી કે જેથી તે રોગીઓ હજાર કે બે હજાર ફુટ ઉંચેની હવાનો લાભ જમીન ઉપર સુતાં સુતાં લઇ શકે.

એમ કહેવાય છે કે ઇ. સ. ૧૮૭૫ માં એક 'બલુનીસ્ટ' છત્રીશ હજાર ફુટ ઉંચે ચઢી ગયો હતો ત્યાં હવા એટલી બધી પાતળી હતી કે તે બે ભાન થઇ ગયો હતો અને તેની સાથેના એક માણસનું મૃત્યુ પણ થયું હતું પણ ઉપર પ્રમાણે કરવાથી આવા પરિણામ આવવાનો સંભવ નથી. કદાચ ઉપરથી ઘણી પાતળી હવા નીચે ખેંચાશે તો પણ તેની સાથે નીચેની જાડી હવા મળશે એટલે તે શ્વાસમાં લઇ શકાય તેવીજ થઇ રહેશે. હવાને માપનાર યંત્ર પણ બલુનમાં સાથે રાખવામાં આવે છે જેથી કેટલે ઉંચે બલુન લઈ જઇને લંગર કરવું તે પણ જાણી શકાશે આ પ્રમાણે થવું કંઇ વિશેષ કઠિન નથી. પછી શેમાં બલુનની

નળીઓ ભાડે પણ મળી શકે અને જે માંદા મનુષ્યના ઓરડામાં ઉંચેની વિશુદ્ધ હવા જોઇતી હશે તે વેચાતી મળી શકે અને આજે જેમ શહેરમાં પોતાના ઘરમાં બેઠાં બેઠાં દૂરનાં તળાવ કે નદીનું પાણી બળવડે મનુષ્યો સુખથી પી શકે છે તેમ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હવાની નળીઓ વડે હજાર કે બે હજાર '' ફુટ '' ઉંચેની કિંમતી હવા મનુષ્યો ઘરમાં બેઠા બેઠા લઇ શકે.

કેટલાક પ્રોફેસર અને ડોકટર કહે છે કે:—" ચોખ્ખી ઠંડી હવાના જેવી સર્વોત્તમ 'ટોનિક' કે પુષ્ટિકારક દવા એક પણ દરદીને મળવી અશક્ય છે. અસ્તુ.

'-સાન્નિપાતિક જ્વર અથવા ટાઇફોઇડ તાવનું વર્ણન અને ઉપચાર.'

(લેખકઃ—પંડિત રામરાય હરિશંકર–વિસનગર.)

એવો એક રોગ છે કે આખી પૃથ્વી ભરના સર્વ મુલકોમાં થાય છે, પણ હિંદુસ્તાન–આર્યવર્તની અંદર ઘણો ફેલાયેલો છે અથવા થતો રહે છે. જોકે આ તરફના લોક આ રોગને મોતીજરો કહે છે, તો પણ આ નામ સંશય ભરેલું છે, કારણ મોતીજરાના દાંણા બીજા ઘણા રોગોની અંદર થતા જોવામાં આવે છે.

મોતીજરાના દાંણા એક પ્રકારના ચામડીપરના ઝીણા દાણા હોય છે. જો કે ગરમીના દાણાની માફક એટલે અખાઇ–ઈંગ્રેજીમાં લાઇકનની માફક તાવની ગરમી નીકળે છે. તે દાંણાની અંદર એક વસ્તુ સ્વચ્છ જળની માફક ચળકે છે; પણ કોઇ કોઇ વખત એ દાંણાનો રસ દુધ જેવો પણ થઇ જાય છે. જેવી રીતે બાળકોની અંદર ગરમીના દાંણા પાકી જઇને ફોલીઓ થઇ જાય છે. એવીજ રીતે કોઇ કોઇ વખતે એની અંદર પરૂ પણ થઇ જાય છે.

કોઇ પણ એના વિશેષ તાવ એક અઠવાડીઆથી વધારે રહેતો એ દાંણા નીકળી આવે છે.

એક એવી જુદી વાત છે કે શીતળા વગેરેની રીતે તાવ નિયમીત હોય છે અને એની અંદર ચામડી ઉપર દાંણા નીકળે છે તેથી લોક આ રોગને માતાની માફક કોઇ 'દૈવિક' રોગ સમજે છે. ઘણા પાખંડી લોક આવા અંધ વિશ્વાસનો લાભ ઉઠાવાની ખાતર આ રોગને માતા બનાવી પોતાના મંત્ર, જંત્ર અથવા ડામ વગેરે આપીને રોગીની જીંદગી જોખમમાં નાંખે છે અથવા આ રોગના વિષે યથાર્થ જ્ઞાન ન હોવાને લીધે રોગના ઝેરી જંતુઓ એકથી બીજામાં ફેલાવે છે. જનસમાજે જાણવું જોઇએ કે જનસમાજ તે નુકશાન કરનારા રોગો વિષે યથાર્થ જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઇએ અથવા એ જ્ઞાન સંપાદન કરીને કેવલ રોગીઓને એ પાખંડી ધૂર્તોના પંજામાંથી છોડાવે એટલુંજ નહિ પણ એની સાવધાની રાખી આવા રોગો નિર્મૂળ કરી શકાય.

રોગનું કારણ.

અસલ કારણ તપાસતાં એક પ્રકારના જંતુ છે. તે જંતુઓ રોગના આહાર વિહારની ચીજોમાં મળીને મુખદ્વારે પ્રવેશ કરે છે. અને હોજરી-સ્ટમકમાંથી નીકળીને આંતરડામાં પ્રવેશ કરે છે અને ઘર કરી લે છે. આંતરડાના પડની અંદર નાની નાની ગાંઠો હોય છે, જેની અંદર જંતુઓ વરમ ઉત્પન્ન કરીને જખમ (વ્રણ) કરે છે અને તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલ ઝેર લોહીમાં મળીને તાવને ઉત્પન્ન કરે છે. આ ઉપરાંત જંતુ આંતરડામાંથી લોહીમાં જઇને આખા શરીરમાં ફેલી જાય છે. તે રોગના જંતુ રોગીના મળમૂત્ર વાટે બહાર નીકળે છે. તે એવા સખ્ત જીવ હોય છે કે મળમૂત્ર સુકાયા પછી પણ કેટલા દિવસો સુધી મરતા નથી.

માટીની અંદર મહિના સુધી અને પાણીમાં અઠવાડીઆ સુધી જીવતા રહે છે. અને રોગીના શરીરમાં આરામ થયા પછે વરસો સુધી કાયમ રહે છે, તે કારણથી સાન્નિપાતિક તાવવાળા દરદીના મળથી બગડેલાં કપડાં, તળાવ, કુવા ઉપર જો ધોવામાં આવે તો એક દરદીથી બીજા દરદીઓને પંજામાં લે છે.

આ દરદથી આરામ થાય છે પણ રોગીએ સાવધાની રાખવી જોઇએ કે એસવા, છુઠવાની અને રસ્તા ઉપર મળ, મૂત્ર ત્યાગ ન કરવો અને જ્ઞાતિ વરાની અંદર પોતે ભાગ ન લેવો તેમજ મેળા અથવા જે જગ્યામાં વિશેષ માણસો ભેગા થવાના હોય ત્યાં આવા દરદીએ ભાગ ન લેવો એ વાત પણ યાદ રાખવી જોઇએ કે આ રોગ ખાનપાનની ચીજોમાંથી લોકોમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેનું પ્રસરવાનું મુખ્ય કારણ માખીઓ છે તે વિષ્ટાને સ્વાદિષ્ટ ભોજનોની માફક સ્નેહથી ઉપભોગ કરે છે. તેથી એવા રોગીના મળ, મૂત્ર સર્વ ખુલ્લી જગામાં ફેંકવું જોઇએ નહિ એ પણ યાદ રાખવું કે તેના જંતુ સુકાઇ ગયા છે હવામાં ઉડીને ખુલી રહેલી ખાનપાનની ચીજોની અંદર પડે છે તે ચીજો ખાવામાં આવવાથી તે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

રોગનાં લક્ષણ.

આ એક પ્રકારનો સતત તાવ છે, અને તે સાંજે ચડે છે. જેની મુદત ચાર અઠવાડીઆ સુધી રહે છે. શરૂઆતમાં થોડો થોડો તાવ એક અઠવાડીઆમાં વધીને ૧૦૩ ડીગ્રી સુધી ચડે છે. અને તે સમયની અંદર દરરોજ ચઢઉતર થયા કરે છે. પછી બીજા અઠવાડીઆમાં પણ તેજ સ્થિતીમાં રહે છે. ત્રીજા અઠવાડીઆમાં કંઇક થોડો ઉતરે છે પછી થોડો થોડો થઇને છેવટે ઉતરીને જતો રહે છે પરંતુ છેવટ ચોથા અઠવાડીમાં શાંત થઇ જાય છે.

તાવ સિવાય એમાં બીજો પણ લક્ષણ થાય છે, જેથી આ ચિન્હોથી તાવની ઓળખાણ થઇ શકે છે, શરૂવાતમાં માથામાં દરદ થાય છે. દોઢ અઠવાડીઆ સુધી સતત ચાલુ રહે છે અને કોઇ વખત નસકોરી પણ ફૂટે છે અને ઘણું કરીને પહેલા અઠવાડીઆથી દસ્ત શરૂ થાય છે અને કોઇ વખત બીજા અઠવાડીઆની અંતમાં શરૂ થાય છે અને કોઇ વખત છેવટ સુધી દસ્તથી કબજીયત રહે છે.

પ્રથમ અઠવાડીયાથી રોગી ઉદાસીન રહે છે પહેલા અઠવાડીઆના અંતમાં શરીરમાં ખાસ ફોલ્લીઓ નીકળે છે. જે પહેલા ગરદનથી શરૂ થઇને નીચે ઉતરે છે. દાબવા દબાવાથી અદ્રશ્ય થઇ જાય છે પાછા અમુક વખત પછે દ્રશ્ય થાય છે.

આ કંઇ રેાગનું વિશેષ લક્ષણ નથી પણ રેાગ નિર્ણય કરવામાં મદદ આપે છે.

બીજા અઠવાડીઆમાં તાવ વધવાના બદલે વિશેષ આંતરડામાં આફારેા થાય છે, ખાંસી થાય છે, રેાગી થેાડેા બકે છે અને સુસ્તની માફક બેાલ્યા ચાલ્યા વગર પડી રહે છે. અને છેવટે રેાગી બગડીને સાન્નિપાત્તિકની અવસ્થામાં પહેાંચી જાય છે. જીભ ઘણી મેલી થઇને ખરખરી અને કાળી પડી જાય છે. અથવા ચીરા પડી જાય છે. હેાઠ અને દાંત ઉપર મેલની પેાપડીઓ બંધાઇ જાય છે અને રેાગી બેશુદ્ધ થઇ જાય છે. ગાંડાની માફક ઉઠીને દેાડે છે, બકે છે. આ અવસ્થામાં રેાગી મરી જાય છે અને કેાઇ વખત થેાડુ થેાડુ સારૂ થઇને એક બે અઠવાડીઆમાં સારૂ થાય છે.

આ રેાગમાં સન્નિપાતેા અધિક હેાવાના લીધે આ રેાગને સાન્નિપાતિક જ્વર કહે છે પણ મેાતીજરાની માફક એમા કંઈ વિશેષ લક્ષણ નથી.

પાળવાના નિયમેા.

૧. દરદીને સ્વચ્છ હવા અજવાળાવાળા ઓરડામાં રાખવેા.

૨. માણસેાને જેવા માટે આવવા દેવા નહિ અને ઘેાંઘાટ કરવેા નહિ.

૩. દરદીનું બીછાનું દિવસમાં બે વખત બદલવું,

૪. દરદીને શ્રમ આપવેા નહિં.

૫. માથાના દુખાવા માટે વાળ બેાડાવી નાંખવા ને નવસાર અને ગુલાબ જળ મેળવી પેાતાં મુકવાં.

૬. જરા ગરમ કરેલા મીઠા પાણીમાં વાદળી બેાળી આખા શરીરને લુંછવું. લુછતી વખતે શરીરને હવા ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

૭. ભુખની ઇચ્છા ન હેાય તેા ખેારાક આપવેા નહિ. જ્યારે ઇચ્છા થાય ત્યારે મગ બાફીને તેનું પાણી આપવું. ધાંણા, જીરૂ, અને સીંધાલુંણ નાંખીને બે મહિના સુધી હલકેા ખેારાક આપવેા.

૮. કેાઇ હેાંશિયાર યેાગ્ય વૈદ, હકીમ, ડૅાકટરની સલાહ લઇને દવા શરૂ કરવી.

ઉપચાર.

દારૂ હલદર, દેવદાર, ઈંદ્રજવ, મજીઠ, કાળીપાઠ, કસુરેા, પીપર, સુગંધી વાળેા, કરીઆતુ, ગજપીપર, ત્રાયમાણ, પદમકનું લાકડું, કાકડાસીંગી, ધાંણા, શંઠ, નાગરમેાથ, નેત્રવાળેા, બેાંયરીંગણી, ઉભી રીંગણી. પીત પાપડેા, દર્ભનું મળ, કડુ, જવાસેા, ગળેા, ગરમાળેા, નસેાતર, દંતી, હરડે દળ.

સમજુતી.

ઉપરની ચીજેાને સરખે ભાગે ખાંડીને તેમાંથી ત્રણ રૂપીઆભાર લઇને શેર પાણીમાં માટીના વાસણમાં ખુલ્લા મેાંઢે ઉકાળવું જ્યારે પાંચ તેાલા રહે ત્યારે ગાળીને સવારે પીવું તેજ કુચા ઉપર પ્રમાણે ઉકાળી પાંચ તેાલા રહે ત્યારે ગાળીને સાંજે પીવું. બીજા દિવસે કુચા ફેંકી દેવા, નવેા બીજે લેવેા.

મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર.

પુરઃસ્થ સંચય.

(અનુસંધાન નવમા વર્ષના ૨૫૭ પાનથી.)

જ્યારે સંચય બધે અથવા ઘણું કરીને શરીરના આગલા ભાગમાંજ હોય છે ત્યારે તેને પુરઃસ્થ સંચય એમ કહે છે.

આગલા ભાગમાં સંચય થવાથી સાધારણ રીતે ગળાનો આગલો ભાગ જરા લટું જેવો જાડો થાય છે અને ચહેરો મોટો, ગોળાકાર અને ફુલેલો દેખાય છે. આવા પ્રકારના ચહેરાની વિશેષ નિશાની કહીએ તો એ છે કે જેવી રીતે નીરોગી-વિજાતીય દ્રવ્ય રહિત-મનુષ્યના ચેહરા ઉપર વિભાગરેષા દેખાય છે તેવી રીતે ન દેખાતા તે વિભાગરેષા પાછળ ગયેલી દેખાય છે.

આગળની બાજુમાં સંચય ઘણો થયો હોય ત્યારે ચહેરો ઘણો ફુલેલો દેખાય છે તથા કપાળપર મેદનો સંચય થઇ ત્યાં સ્થૂલપણું થયેલું દેખાય છે. જ્યારે પાછલા ભાગમાં સંચય થયેલો હોય ત્યારે પણ કદી કદી કપાળપર મેદ વૃદ્ધિ થયેલી દેખાય છે. એથી કપાળપર સ્થૂલપણુંજ વિશિષ્ટ પ્રકારના સંચયની નિશાની છે એ નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાય નહિ. તે ઉપરથી સમજી શકાય કે વિજાતીય દ્રવ્યોનો પ્રસાર મગજ સુધી થઇ ગયો છે.

ઘણી વખતે વિજાતીય દ્રવ્યનાં ગોળા ને ગોળા ગળાના ભાગમાં થયેલાં દેખાય છે. આવી સ્થિતિ હોય ત્યારે સંચય ઘણોજ થયો છે અને પ્રકૃતિ ઘણીજ રોગગ્રસ્ત થઇ છે એમ સમજવું. આવી સ્થિતિમાં ગળાના ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્યમાની કોમળતા જતી રહીને તે શુષ્ક થઇ જાય છે ત્યારે ગળાના ભાગ પાસે ફુલેલો ભાગ દેખાતો નથી અને તેથી ગળા પાસેની મર્યાદારેષા પણ નીરોગી મનુષ્યની પ્રમાણેજ દેખાય છે.

શરીરના આગલા ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયેલો હોય છે ત્યારે શરીરનો વર્ણ ફીકો હોય છે કિંવા તેમાં ગતાપણું વ્યાજબી કરતાં વધારે હોય છે, અને જે ભાગમાં સંચય ઘણો થયેલો હોય છે તે ભાગ ફુલેલો અને તગતગતો દેખાય છે.

મસ્તકના ચલણવલણથી પણ સંચયનો પ્રકાર સમજી શકાય છે. જ્યારે સંચય શરીરના આગલા ભાગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે મસ્તક પાછળ જોઇએ તેટલું વાળી શકાતું નથી, અને જો મસ્તકને પાછળ વાળવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો ગળાનો ભાગ ઘણોજ તણાય છે. આવી વખતે માત્ર ન દેખાય એવાં નાના મોટાં વિજાતીય દ્રવ્યના ગોળાં ગળા પાસે સંચય થયેલાં નજરે પડે છે.

આ પ્રમાણે પુરઃસ્થ સંચયમાં, સર્વ ચહેરામાં કિંવા ચહેરાના વિશિષ્ટ ભાગમાં સંચય થયેલો હોય છે. કોઇ કોઇ વખતે સંચય ચહેરાની એક બાજુની ભાગમાં થયેલો હોય છે. આવી વખતે ચહેરાનો અડધો ભાગ બીજા ભાગના કરતા અધિક મોટો અને લાલ દેખાય છે.

વિશિષ્ટ રોગ થવો એ સંચયના સ્વરૂપપર અવલંબી રહે છે. શરીરના આગલા ભા-

ગમાં સંચય થયો હોય ત્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય પેટના ભાગથી માંડીને ઉપર મસ્તક સુધી અને નીચે પગ સુધી પ્રસરેલાં હોય છે. અને શરીરની કેટલીક ઇન્દ્રિયો જે આગલા ભાગમાંજ આવેલી હોય છે તે પૈકી ઘણી ઇન્દ્રિયોપર વિજાતીય દ્રવ્યનો પરિણામ થાય છે. તેથી કરીને આગલા ભાગમાં સંચય થયો હોય ત્યારે પ્રત્યેક તીવ્રરોગ થવાનું સંભવ હોય છે, દાખલા તરીકે, જેનાં શરીરનો આગલો ભાગ વિજાતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત થયેલો હોય છે. તેવા માણસને ઓરી, ઓરીનો તાવ, ધટવિસર્પ, ફેફસાંનો દાહ ઇત્યાદિ રોગો થાય છે. એવા, આ લોકોના શરીરના આગળના ભાગપર રોગનું વિશેષ જોર હોય છે. આ વાત આવા લોકોને ઓરી, ઓરીનો તાવ, વગેરે રોગ ઉત્પન્ન થતાંજ ફોલ્લિઓ આગલા ભાગ પર દેખાય છે. તે ઉપરથી માલૂમ પડે છે.

ઘણા જુના રોગો ઘણું કરીને ગળા સંબંધી અને કંઠ સંબંધી અને કવચિત પ્રસંગે મુખ સંબંધી રોગ પણ શરીરના આગલા ભાગમાં સંચય થવાથીજ થાય છે.

જે રોગોમાં ચહેરા ઉપર જોઇએ તે કરતાં વધારે લાલી હોય છે અને ચહેરાપર ફોલ્લિઓ ઉઠે છે તે રોગોનું ગળા કે ચહેરાના રોગોમાંજ ઘણા ડૉકટરો અંતર્ભાવ કરે છે. આવા રોગોની પ્રથમાવસ્થામાં પહેલાં ઘણું કરીને ફક્ત હનુવટી (દાઢી)માંજ વિકાર થાય છે. આગલા ભાગમાં સંચય થવાથી દાંત-ઘણું કરીને પ્રથમ નીચેના દાંત-હાલે છે અને કળે છે. ઘણી વખતે મજ્જાતંતુ સંબંધી રોગ અને નેત્ર રોગ આવી પ્રકૃતિના લોકોને થાય છે. જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય તાળવા સુધી જઇ પહોંચે છે ત્યારે માથામા ટાલ પડે છે અને માથાના આગલા ભાગમાંના કેશ ખરી પડવા માંડે છે.

સંચય ફક્ત આગલા ભાગમાંજ થયેલો હોય ત્યારે મગજ સંબંધી રોગો થવાનો સંભવ સમુળગો હોતો નથી.

જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય ઘણું કરી ગાલમાં અને કપાલમાં સંચય થયો હોય છે અને શરીરના બીજા ભાગો આ વિજાતીય દ્રવ્યથી મુક્ત હોય છે ત્યારે શરીરની કોઇ પણ મહત્વની ઇંદ્રિયને વિકાર થતો નથી. જે વિકારો થાય છે તે કપાલ કે ગાલના ભાગમાંજ થાય છે. આ વિકાર એટલે કપાળ દુખવું, શરીરપર વિશેષ કરીને ચહેરાપર ફોલ્લિઓ-ખીલો-વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે.

આવા પ્રકારના રોગીઓની પ્રકૃતિ ઉપર હવાના કમી અથવા જાસ્તી ઉષ્ણુમાનના પ્રમાણમાં ઉષ્ણુમાનનો પરિણામ તરતજ દેખાય છે.

આગળ કહેલુંજ છે કે કેટલાકના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો ફેલાવ ઘણી વખતે ઘણી મંદ ગતિથી થાય છે. એવાં લોકોને ઉપર કહેલાં રોગો પૈકી એકાદ રોગ સિવાય ઘણા વર્ષો સુધી બીજો કોઇ પણ પ્રકારનો દુર્ધર રોગ થતો નથી. પરંતુ આગળ જેમાં પહેલેથી ઘણો સંચય થયેલો ન હોય એવા શરીરના ભાગમાં એકદમ વિકાર થાય છે.

આવી જાતનાં સર્વ વિકારોનો એકજ ઉપાય છે. તે એ કે જે કારણેથી વિકાર થયો હોય તે કારણોને દૂર કરવાં. અર્થાત્ કારણો દૂર થયાં કે રોગ પણ મટયા વગર રહેતો નથી.

શરીરના આગલા ભાગમાં સંચય થયેલાં દ્રવ્યને શરીરમાં દબાવી દેવું સહેલું છે. અર્થાત્ આવા પ્રકારના સંચયથી થયેલાં રોગોજ ઘણું કરીને જલ્દીથી મટે છે. ઓરી, મઆ·

રખી ફેંપાદિ ઘણું કરીને નાના બાળકોને થતાં રોગો અને પુરોભાગના સંચયથી થનારા જ્વરાદિ જાતના રોગો એકંદરે અનપકારી (કેટલાક અંશે ઉપકારી) રોગોની ગણનામાં આવે છે.

પુરોભાગના સંચયથી થનારા રોગો કુન્હેના ઉપાયોથી થોડી મુદતમાં સારા થાય છે. એક માણસને ૧૮ વર્ષથી થયેલો સાયકોસિસ* એ ત્વચારોગ કુન્હેએ થોડાજ અઠવાડીયામાંજ મટાડયું હતું.

રોગથી (વિજાતીય દ્રવ્યના યોગથી) એકાદ ઇંદ્રિય કે અવયવ સડી ગયો હોય અથવા તો નષ્ટ થઇ ગયો હોય ત્યારે તે ફરી સાજો થઇ શકતો નથી. દાખલા તરીકે એકાદ દાંત હાલીને પડી ગયો હોય તો તે ફરી પાછો કદી પણ ઉગતો નથી. પરંતુ કેટલાક વર્ષો સુધી જ્યારે માથામાં ટાલ પડી હોય તો યોગ્ય ઉપાયો કરવાથી વાળ ઉગી શકે છે.

પાર્શ્વસ્થ (શરીરની બાજુમાં થનારો) સંચય

શરીરની ડાબી કિંવા જમણી બાજુમાં જે પ્રમાણમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયો હોય તે પ્રમાણમાં ગળાના ડાબા કિંવા જમણા અંગમાં સ્થૂલપણું કિંવા સોજો આવે છે. કેટલીક વખતે શરીરના જે (બાજુના) ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયેલો હોય છે તે તરફના સર્વ અવયવો જરા મોટા કે ગોળાકાર દેખાય છે.

આવા સંચયથી કેટલીક વખતે ડાબું અંગ જમણા અંગકરતાં મોટું દેખાય છે અને જમણા અંગમાં સંચય થવાથી ચહેરાનો જમણો ભાગ ડાબા ભાગ કરતાં વધારે ગોળાકાર અને લાંબો થયેલો દેખાય છે. એટલે શરીરના જે ભાગમાં સંચય થય છે તે ભાગની આવી સ્થિતિ થાય છે. અને મર્યાદારેખા પણ જે ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયેલો ન હોય તે ભાગમાં જેવી સ્પષ્ટ દેખાય છે તેવી સંચયવાળા ભાગના તે અંગમાં દેખાતી નથી.

એક અંગમાં સંચય થયાથી જે વિકાર થાય છે તે સારો થવો ઘણો કઠણ હોય છે. જે અંગમાં સંચય થયેલો હોય તે બાજુના દાંત ઘણું કરીને હાલવા લાગે છે અને તે બાજુની દાઢમાં ઘણી વખતે સણકા આવે છે. જ્યારે શરીરની બાજુ અથવા આગલા ભાગમાં સંચય થાય છે ત્યારે કેટલીક વખતે કાન બહેરાં થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે થાય ત્યારે કોઇ કોઇ વખતે માથા પાસેથી તે કાન સુધીનો ભાગ સુજેલો દેખાય છે. આવા પ્રકારનો સંચય થવાથી આંખોને પણ દૃષ્ટિમાંદ્ય, મોતીઆબિંદુ વગેરે વિકારો થાય છે. તોપણ આ વાત લક્ષમાં રાખવા જેવી છે કે એ વિકાર જે બાજુના અંગમાં સંચય થયેલો હોય તો તે બાજુની ઇંદ્રિયને પ્રથમ થાય છે.

વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય મસ્તકના કેવળ એક ભાગમાંજ થવાથી આધાશીશીનો રોગ થાય છે. આ વિકાર કેટલાકને ઘણાં વર્ષ સુધી રહે છે અને તેનાથી આગળ જતા ઘણો ખરાબ રોગ થશે એમ તે રોગીને પ્રથમથી સમજાતું પણ નથી; પરંતુ કેટલાક દિવસ પછી વિજાતીય દ્રવ્યના સંચયથી તે ભાગ એટલો બધો વધે છે કે ત્યાં જગો ન મળવાથી વિજાતીય દ્રવ્ય બીજા ભાગમાં જાય છે અને ત્યાં અન્ય વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. એ કેમ થાય છે તેના વિષે ડૉ. કુન્હેએ પોતાના અનુભવની વાત આગળ આપી છે.

* Sycosis એ ચામડીનું એક દરદ છે. એમાં હડપચી (દાઢી) મૂછ ઇત્યાદિ ચહેરાના વાળના ભાગની ચામડી સુજે છે અને તે જગ્યા પર ઝીણી ફોલ્લીઓ ઉત્પન્ન થઇ તે સ્થાનનો નાશ થાય છે.

એક બાઇને પંદર વર્ષ સુધી આદાશીશીનો આજાર હતો. તેને પ્રથમ ડૉક્ટરોએ ઘણા ઉપચાર કર્યા હતાં પરંતુ તેથી તેને ગુણ લાગ્યો નહિ. તેના હમેશના ડૉક્ટરે તેણીને કહ્યું કે "તમે હવે કંઇ પણ ઉપાયો કરશો નહિ. તમારી આદાશીશી કેટલાક દિવસ પછી એની મેળેજ મટી જશે." તે પ્રમાણે પંદર વર્ષ પછી તે બાઇની આદાશીશી ખરેખરીજ મટી ગઇ. પરંતુ તરતજ તે બાઇને આંખે દેખાતું બંધ થયું. તે બાઇની આદાશીશીનો જાણે તેણીની આંખે દેખાતું બંધ થયું તેની સાથે કંઇ પણ સંબંધ છે, એવું કોઇ પણ માણસની કલ્પનામાં આવ્યું નહિં. ફક્ત એક સંકટ જતાં બીજું સંકટ આવીને ઉભું રહ્યું તેથી લોકોને ખરાબ લાગ્યું. આ બાઇની વિકૃતિના સબંધમાં ડૉક્ટર કુન્હે કહે છે કે,—

"વાસ્તાવિક સ્થિતિ એવી હતી કે જે વિજાતીય દ્રવ્ય મસ્તકના એક અડધા ભાગમાં સંચય થવાથી તેણીને જે આદાશીશી થઇ હતી. તેજ દ્રવ્યો પોતાનું મૂળસ્થાન છોડી નેત્રમાં જવાથી આદાશીશી અદૃશ્ય થઇ અને નેત્રમાં અંધત્વ થયું હતું. ફક્ત તે બાઇની પ્રકૃતિ સુદૃઢ હોવાથી પંદર વર્ષ સુધી તેણીના શરીરે મસ્તકમાં વિજાતીય દ્રવ્યને નેત્ર તરફ જવા દીધો નહોતો."

ડાબુ અંગ વિજાતીય દ્રવ્યોથી વ્યાપ્ત થતાં ચામડીનો વ્યાપાર* ઘણું કરીને બંદ પડે છે પરંતુ તેજ જમણા અંગ તરફ વ્યાપ્ત થાય છે ત્યારે શરીર તે સારી પેઠે પરસેવો છુટે છે અને તે યેગથી વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર નિકળી જાય છે, તેથી સંચય ઘણો થતો નથી. માટે ડાબા અંગમાં સચય થવાથી થનારા રોગ જમણા અંગમાં સંચય થવાથી થતાં રોગો કરતાં ઘણા કઠિણ હોય છે. જમણા અંગમાં સંચય થાય છે ત્યારે ઘણી વખતે પગને શરદી થાય છે.

ડાબી બાજુના સંચય કરતાં જમણી બાજુનાં સંચયથી શરીરમાં અંતર્જ્વર(હાડ કચરીઓ તાવ અથવા જીર્ણ જ્વર) કમી હોય છે. તોપણુ જમણા અંગમાં સંચય થતાં પગને કિંવા અંગને પરસેવો છુટનો બંધ થયો કે તે સ્થિતિ પ્રકૃતિને વિશેષ નુકસાનકારક છે એમ સમજીને યોગ્ય ઉપાયનું તત્કાળ અવલંબન કરવું જોઇએ.

પૃષ્ઠસ્થ (શરીરના પાછલા ભાગમાં) સંચય.

સંચયના જે પ્રકાર આગળ કહી ગયા છીએ તે સર્વમાં પૃષ્ઠ (પાછલા) ભાગનો-સંચય એ ઘણો નાશકારક છે. વિજાતીય દ્રવ્ય પીઠ તરફથી ઉપર જવા લાગ્યો કે તે હમેશાં મસ્તક સુધી જામેછેજ એવો નિયમ નથી. તે કોઇ કોઇ વાર પેટમાંજ સંચય થઇ રહે છે અને તેનાથી બરડાના આકારમાં ફેરફાર થાય છે.

આ પ્રકારના સંચયના યેગથી પ્રથમ ખાંદ ગોળાકાર થાય છે અને સંચય ઘણો વધે છે ત્યારે પીઠે ખુંદ થાય છે. પરંતુ આવા પ્રકારના વિજાતીય દ્રવ્ય મસ્તક તરફ ન જતાં પીઠમાંજ સંચિત થઇ રહે છે. તેથીજ વિદ્રુપના એટલે કુરૂપતા થાય છે. એ એક પ્રકારે સારૂં છે. કારણ; વિજાતીય દ્રવ્ય મસ્તક સુધી જઈ પહોંચવાથી ઘણોજ ભયંકર પરિણામ થાય છે, વિજાતીય દ્રવ્ય જ્યારે પૃષ્ઠ ભાગમાંથી મસ્તક સુધી જાય છે ત્યારે માથાનો પાછલો ભાગ ફુલે છે અને બોચી અને મસ્તકના પાછલા ભાગમાં મર્યાદારેષા દેખાતી નથી અને તે ઠેકાણે વિજાતીય દ્રવ્યના સંચયનો વધારો દિવસે દિવસે જાસ્તી થતો જાય છે, મ-

* પરસેવાદિરૂપે શરીરમાંથી મળ બહાર કાઢી નાંખવો ઇત્યાદિ.

રતક તાળવા પાસે ગોળ થતું જાય છે અને કોઇ કોઇ વખતે કપાળ સુધી મેદનો મંચય થઇ ત્યાં આગળ તેનો થર બંધાય છે. ક્રમગે વિજાતીય દ્રવ્ય મસ્તકમાંથી ચહેરા તરફ ઉતરે છે અને તેનાથી ચહેરામાં પણ ફેરફાર થાય છે. અર્થાત્ તેની સાથે ત્યાં વિકાર થવાનો સંભવ પણ રહે છે.

પૃષ્ટ ભાગમાં મંચય થયેલો હોય છે ત્યારે તેની સાથે મૂળવ્યાધ (અર્શ) એ ઘણું કરીને હોય છેજ. તે પ્રમાણે આવા પ્રકારનો મંચય થયો હોય છે ત્યારે તેના નિતંબ (કુલા-ઘગડા)ના ભાગ ઉપર કંઇપણ પરિણામ થાય છેજ. માટે એવા માણસથી સરળ અને સારી રીતે ચલાતુ નથી.

પૃષ્ટ ભાગમાં સંચય થતાં એકાદ તીવરોગ થાય છે તો તે મટવો ઘણો કઠિણ થાય છે. આવા રોગથી કેટલેક પ્રસગે રોગીનો પ્રાણ પણ જાય છે. આવા પ્રકારના સંકટમાથી મુક્ત થવા માટે શરીરમાંથી પરશેવો કાઢવો અને ડૉક્ટર કુન્હે એમના શીતસ્નાનનો ઉપયોગ કરવો-એના જેવો બીજો એક ઉત્તમ ઉપાય નથી.

આવા પ્રકારનો સંચય થતાં તાવની જાતના રોગ* ઘણું કરી નાના બાળકોનેજ થાય છે, પરંતુ તે પ્રૌઢ મનુષ્યને ક્વચિતજ થાય છે.

હવે આવા પ્રકારના તીવરોગ પ્રૌઢ માણસને થતાં નથી એટલે તેમની સ્થિતિ નાના બાળક કરતાં સારી હોય છે એમ સમજવું નહિ. ઉલટું તે ઘણી ખરાબ હોય છે એમ સમજવું. જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય પૃષ્ટ ભાગમાથી ફરતાં ફરતા મસ્તકમા જાય છે ત્યારે સ્મૃતિમાંદ્ય (વિસ્મૃતિ થવી), ક્રોધીપણું, ઉત્સાહ નાશ (દીલગીરી), ઔદાસિન્ય (ઉદાસીનપણું) ઇત્યાદિ મગજ સબંધીના અથવા જ્ઞાન સમધીના વિકારની શરૂવાત થાય છે. કેટલીક વખતે મગજ બિલકુલ બગડી જઇ માથુ હલકું થાય છે અને ભ્રમ થવાનો કિંવા ગાંડપણુ થવાનો ભય રહે છે. આવે પ્રસગે કુન્હેના રૂપ પરીક્ષા શાસ્ત્રનું મહત્વ સમજાય છે કારણ ઉપર કહેલાં પ્રત્યક્ષ થવા પહેલાં તેનું ભાવી આગમન આપણને આ શાસ્ત્રની મદદથી ઓળખાવાથી આગળનું સંકટ ટાળી શકાય છે.

જે લોકોના પૃષ્ઠ ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સચય થયેલો હોય છે તે પહેલાં પહેલાં ઘણું કરી બાળપણમાં બુદ્ધિમાં સારા અને ચાલાક દેખાય છે તોપણ તેમના મનમાં એક પ્રકારની અસ્વસ્થતા હમેશાં નજરે પડે છે. પૃષ્ઠ ભાગનાં મંચયવાળાં બાળકો નાનપણમાં તેમના વયના પ્રમાણમાં ઘણા બુદ્ધિમાન, શાણા, અને પુષ્ટ દેખાય છે પરંતુ તે સ્થિતિ આગળ ટકતી નથી. તે આગળ જતાં મંદ બુદ્ધિવાળા, દરેક વાત વિસરી જનારા એવા થાય છે અને તેની કોઇ પણ વિષય તરફ એક સરખુ લક્ષ આપી શકતા નથી. ઘણું કરી ડૉક્ટર લોકોને આવાં પ્રકારના છોકરાંની પ્રકૃતિમાં કાંઇપણ પ્રકારનો દોષ દેખાતો નથી. તેજ પ્રમાણે પૃષ્ઠ ભાગ સંચય થવાથી મજ્જાતંતુ વિકાર થઇ એકાદ મનુષ્યને ઉત્સાહ શક્તિ વગેરે જણાતી નથી એમ જણાય ત્યારે તે એકાદ ડૉક્ટરને પોતાની વાત કહે છે ત્યારે "તમને કંઇ પણ વિકાર થયો નથી. તમારા વિકાર કેવળ કાલ્પનિક છે" એવું તે તેને કહે છે. આવા પ્રકારના લોકોના શરીર ઉપર દેખાતી તેજી અને લાલાશના યોગથી તે લોકો બિલકુલ નીરોગી અને સુદૃઢ હોવા જોઇએ એવું પુષ્કળ લોકોને જણાય છે પરંતુ એ તેમનું અજ્ઞાનજ હોય છે.

* ઓરી, અછબડા અથવા ગબારખી, અછબડા, જળીયા ઈત્યાદિ.

પૃષ્ઠ ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્યથી નાનપણમાંથી વ્યાપ્ત થયાને લીધે છોકરાંને કામવાસના જલ્દી ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી હસ્તમૈથુન ઇત્યાદિ વીર્યપાત કરવાની ઘાતક ટેવો તેમને પડે છે. એનો પરિણામ એવો થાય છે કે આગળ જતાં પુરૂષત્વ કમી થાય છે કિંવા તદ્દન નષ્ટ થઇ જાય છે. છોકરીઓને પણ આ વાત લાગુ પડે છે. નાનપણમાંથી પૃષ્ઠ ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી સ્ત્રીઓને વાઝીયાપણું આવે છે. પતિ કિંવા ભાર્યા એ પૈકી ફક્ત એકનાજ શરીરમાં સંચય ઘણા દિવસનો કિંવા ઘણો વધેલો ન હોય તો તેના સંબંધથી સંતતિ થાય છે, પરંતુ તેમનાં છોકરાં અશકત વા રોગી થાય છે અને ઘણું કરી ઘણી મુદત સુધી જીવતા પણ નથી. જે સ્ત્રીઓના શરીરમાં આવા પ્રકારનો સંચય થયેલો હોય તે સ્ત્રીઓને અધુરે જાય છે અથવા કદાચિત ગર્ભ પૂર્ણાવસ્થાને પામી છોકરૂં જન્મે છે તો પણ તેનું પૂર્ણ પોષણ થવા જેટલું તે સ્ત્રીના સ્તનમાં દૂધ ઉત્પન્ન થતું નથી.

પૃષ્ઠ ભાગમાં સંચય અને તેનાથી થનારા ખરાબ પરિણામ એનો પ્રસાર એકાદ દેશમાં દિવસે દિવસે વધારે થતો જાય છે તો તે રાજ્યની અવનતિ થતી જાય છે અને તેનો નાશ જલ્દી થશે એમ ખાત્રીથી સમજાય છે. જુન પરશિયન અને રોમન લોકો એમના ચિત્રના જે સુખવટા દૃષ્ટિએ પડે છે તે ઉપરથી તેમના શરીર પૃષ્ઠ ભાગના સંચયથી વ્યાપ્ત થયેલાં હોવાં જોઇએ એમ સ્પષ્ટ જણાય છે. આ બન્ને રાષ્ટ્રમાં પ્રાચીનકાળમાં અત્યન્ત સુધારણા હતી તેમ છતાં પણ તેમની ઉતરતી કળા લાગુ પડી તેમનો નાશ કેમ થયો તેનું કારણ આપણને કુન્હેના રૂપ પરીક્ષા શાસ્ત્ર ઉપરથી સમજાય છે.

જેમના પૃષ્ઠ ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થયેલો હોય છે એવા લોકો બુદ્ધિમાં હમેશા મંદ હોય છે. એવા લોકોના હાથથી રાજ્યકારભારનાં અને ચતુરાઇનાં કામ કદી પણ સારાં થતાં નથી.

ગરીબ લોકો કરતાં શ્રીમંત લોકો ખાનપાનની બાબતમાં સૃષ્ટિ નિયમનું ઉલ્લંઘન બહુ કરે છે. તેથી કરીને પૃષ્ઠ ભાગનો સંચય તેવા લોકોમાં વધારે દૃષ્ટિએ પડે છે.

પૃષ્ઠ ભાગનો સંચય જેમ જેમ જીર્ણ થતો જાય છે તેમ તેમ તેનાથી થતા વિકાર ઘણા કઠિણ થતા જાય છે. માટે આવા પ્રકારનો સંચય થયો છે એવું સમજવામાં આવે કે તુરત સુજ્ઞ મનુષ્યોએ યોગ્ય ઉપાય કરવા જોઇએ. આવા પ્રકારના સંચયનો એક અતિશય ખરાબ પરિણામ એ છે કે શરીરમાંના વિકારને સારો કરવાને જે સ્વાભાવિક શક્તિ અને બળ (જીવનબળ) આવશ્યક હોય છે, તે આવા પ્રકારનો સંચય થવાથી કમી થતું જાય છે. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય જ્યાં સુધી સુકાઇ ગયા ન હોય ત્યાં સુધી તે દ્રવ્યો શરીરમાંથી થોડી મહેનતે દૂર કરી શકાય છે. પરંતુ એકવાર વિજાતીય દ્રવ્ય સુકાઇ જઇ તેની ગાંઠો બની જાય છે એટલે તેનો નિકાલ કરવા ઘણો વખત લાગે છે અને ઘણો પરિશ્રમ કરવો પડે છે અને કેટલેક પ્રસંગે તો એટલું કરતા પણ યશ મળતો નથી.

મિશ્ર સંચય.

આગળ કહી ગયા છીએ કે કેવળ એક પ્રકારનો સંચય કોઇક વખત થાય છે. ઘણું કરીને બે કિંવા સર્વ પ્રકારનો સંચય એકદમ થાય છે, અને પ્રત્યેક સંચયના કમી જાસ્તીના પ્રમાણમાં તેનું ભિન્ન ભિન્ન પરિણામ એકદમ જણાય છે. ઘણી વખતે પુરઃ સંચય વા પાર્શ્વસંચય એકી વખતે થયેલો દેખાય છે. એજ પ્રમાણે પૃષ્ઠસ્થ વા પાર્શ્વસ્થ સંચય પણ એકજ વખતે થયેલો દૃષ્ટિએ પડે છે. કેટલીક વખતે એકજ મનુષ્યને પૃષ્ઠસ્થ સંચય વા પુરઃસ્થ સંચયજ થયેલા જણાય છે.

જે લોકોના શરીરના સર્વ ભાગમાં સંચય થયેલો હોય છે તેમના રોગ બહુધા અસાધ્ય હોય છે. એવા પ્રકારના લોકો હલકા માથાના, ફિકિર, લહરી અને ચંચળ હોય છે. તેમના મનમાં શાંતતા વ સમાધાન કેવું હોય છે તે મૂળમાંજ તેમને જાણવામાં હોતું નથી. આવા લોકોને એકાદ તીવ્ર રોગ થયો તો તેનાથી ઘણી બીક રહે છે. વિજાતીય દ્રવ્યના સંચયથી તેમના શરીર લઠ્ઠ જેવા દેખાય છે તેથી તે નીરોગી અને સશક્ત હોવા જોઇએ એવું ઘણા લોકોને અજ્ઞાનતાને લીધે લાગે છે અને આવા લોકોના શરીરમાં થનારો ગુપ્તજ્વર બહારથી લોકોને દેખાતો નથી. આ ઉપરથી તેમનું અકસ્માત મૃત્યુ થયા છતાં પણ લોકો એમ કહે છે કે "આવા પહાડ જેવા જબરા માણસનું એકાએકી મરણ કેમ થયું?" એમ કહીને લોકો આશ્ચર્ય માને છે.

તથાપિ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે વાયુવાળા માણસના શરીરમાં સ્થૂળપણું જ્યાં સુધી કાયમ હોય ત્યાં સુધી તે સારો થવાની આશા રહે છે. પરંતુ જો કંઇ કારણથી આવા માણસનું શરીર આગળ કૃશ અને શુષ્ક થવા લાગે તો તે સુધરવાની આશા કઠિણ છે. આવી સ્થિતિમાં મૂળથીજ ઉપાય હોતો નથી અને ઉપાય ઘણી કાળજીથી કરવામા આવે તો પણ યશ મળવાનો સંભવ ઘણોજ કમી રહે છે. તથાપિ યશ આવવો અથવા ન આવવો એ ઘણે અંશે રોગીની વય તથા તેની પ્રકૃતિમાં જીવનબળ ઉપર અવલંબી રહે છે. આવી સ્થિતિમાં દોષિક દ્રવ્યનો નિકાલ કરવા જેટલું જીવનબળ ઘણાની પ્રકૃતિમાં રહે છે. પરંતુ જેમની પ્રકૃતિમાં આ જીવનબળ કમી હોય છે તેમને રોગ સામે ટકાવી રાખવાનું ઘણું કઠિણ હોય છે.

અન્તરેંદ્રિયનાં (અંદરની ઇંદ્રિયોનાં) રોગ.

આગળ કહી ગયા છીએ કે આ રૂપ પરીક્ષા શાસ્ત્રને વૈદકના પારિભાષિક શબ્દોની બિલકુલ જરૂર નથી. તે પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના વિકારોને ભિન્ન ભિન્ન નામ આ શાસ્ત્રમાં મૂળમાંજ આપ્યાં નથી. તથાપિ ઘણું કરીને કોઇ પણ ઇંદ્રિયને વિકાર થયો છતાં તેની પરીક્ષા આ શાસ્ત્ર ઉપરથી તેજ વખતે કરી શકાય છે. હવે ક્યા લક્ષણો ઉપરથી ક્યું અનુમાન કાઢવું અને કેવી રીતે પરીક્ષા કરવી તેનો આ સ્થળે વિસ્તારથી વિચાર કરીએ.

આ ગ્રંથમાં આગળ જે કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી એમ સમજાશે કે સંચય ક્યા પ્રકારનો છે. તેનો સંબંધ પ્રથમ પચનેંદ્રિય (પાચન કરનારી ઇંદ્રિયો) સાથે હોય છે અને તેનો પરિણામ પણ પચનેંદ્રિય ઉપર થાય છે. રોગના વિજાતીય દ્રવ્યોની ઉત્પત્તિ પ્રથમ પચનેંદ્રિયમાંથીજ થાય છે અને તે ઇંદ્રિયોમાં વિજાતીય દ્રવ્ય જે પ્રમાણમાં ભેગાં થયાં હોય તે પ્રમાણમાં તેમના વ્યાપારમાં પ્રતિબંધ થઇને વિકૃતિ થાય છે. વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારો જ્યારે સૂક્ષ્મ પ્રમાણથી થતો હોય છે ત્યારે તેનાથી કંઇ પીડા થતી નથી અને આપણને કંઇ વિકાર થયો છે એવું સમજાતું પણ નથી. કારણ કે સૂક્ષ્મ ગતિથી વધતી જનારી વિકૃતાવસ્થા (રોગી અવસ્થા) થી પ્રથમ ઘણો ભાગે વેદના કિંવા ત્રાસ જણાતો નથી. નીરોગી સ્થિતિ હોવા છતાં આપણી ઇન્દ્રિયોનાં વ્યાપાર એવાં તો સૂક્ષ્મ રીતે ચાલતાં હોય છે કે તે વ્યાપાર ચાલુ છે કિંવા આપણામાં ઇન્દ્રિયો છે કે નહિ એ વાત સુદ્ધા આપણને સમજાતી નથી; પરંતુ આવી સ્થિતિ ઘણાજ થોડા લોકોમાં હોય છે. જે લોકોનો ઘણો વખત ખુલ્લી હવામાં કામ કરવામાં જાય છે આવા લોકોની માત્ર આ પ્રમાણે સ્થિતિ હોય

છે. ઘણા લોકોને ભૂખ ન લાગવી, દસ્ત સાફ ન આવવો, નળોમાં વાયુ ભરાવવો, ઇત્યાદિ પચનેંદ્રિયો સંબંધી વિકારથી થોડો ઘણો પણ ત્રાસ ભોગવવો પડે છે. અને તે ઇંદ્રિયો સંબંધી આથી જાસ્તી ત્રાસદાયક વ્યથા ન હોય એટલે લોક પોતાને સાધારણપણે નીરોગી અને સુખી માનતા હોય છે. આગળ વર્ણન કરી ગયા પ્રમાણે ઉત્કૃષ્ટ પાચનશક્તિ જેના શરીર વિજાતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત હોય છે એવા મનુષ્યમાં કદી પણ હોતી નથી. જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સુકાઇ ગયાં હોય છે તેની પાચનશક્તિ તો બિલકુલ બગડેલી હોય છે અને તેમને મળાવષ્ટંભ (બંધકોશ), સંગ્રહણી વગેરે વિકાર ઘણે ભાગે હોય છે. આ બન્ને પ્રકારના વિકારોનું કારણ વિજાતીય દ્રવ્યથીજ કોઠામાં ઉત્પન્ન થનારી ઉષ્ણતા હોય છે. આંતરડાની અંદર જે શ્લેષ્મ રૂપી ચીકાશવાળો પદાર્થ હોય છે (જેના યોગથી મળ આંતરડામાંથી સહજ રીતે આગળ ધકાય છે) તે આ ઉષ્ણતાને લીધે સુકાઈ ગયો એટલે મળ આંતરડામાંથી આગળ ખસતો નથી અને આજુબાજુની ઉષ્ણતાને લીધે તેમાંની ભીનાશ નહિ જેવી થઇ જઇ તેની ગાંઠો બને છે. આ પ્રકારે મળાવષ્ટંભ (બંધકોશ) થાય છે. હવે જ્યારે મળને આગળ ધકેલવાનું સામર્થ્ય આંતરડામાં રહેતું નથી ત્યારે સંગ્રહણી થાય છે. સંગ્રહણીમાં મળ પાતળો થઇ નિકળવાનું કારણ એ છે કે મળ કઠણ થવા પહેલાં વા મળ બંધાવા પહેલાં તેને આંતરડા આગળ ધકેલે છે. આ બન્ને પ્રકારના વિકારમાં અન્નનું યોગ્ય રીતે પચન થતું નથી અને તેથી કરીને શરીરને બરાબર પોષણ મળતું નથી. ઉલટું તેના યોગથી શરીરમાં દોષિક દ્રવ્યોનો સંચય વધતો જાય છે. આ સર્વનો એકંદર પરિણામ એવો થાય છે કે શરીરમાં રક્ત (લોહી) નો જમાવ કમી થાય છે અને દિવસે દિવસે ક્ષીણતા થતી જાય છે. આ પ્રકારની ક્ષીણતા વધવા લાગી એટલે ક્ષયની–પ્રથમાવસ્થાનો આરંભ થયો એમ સમજવું. કારણ પૌષ્ટિક ખાણા વગેરે ચાલુ છતાં ક્ષીણતા વધતી જવી એજ ક્ષયનાં લક્ષણ છે. હમણાં ઉપર કહી ગયા તે ઉપરથી એ વાત લક્ષમાં આવી હશે કે શરીરમાં તાકત રહેવા માટે અન્નના ગુણો કરતાં પચનેન્દ્રિયનું સામર્થ્ય એજ વાત ઘણી મહત્વની છે. કારણ અન્નનો યોગ્ય પરિપાક પેટમાં થયો એટલે ક્ષીણતા થવીજ અશક્ય છે. સંચય કોઈ પણ પ્રકારનો હોય તો પણ પચનક્રિયામાં કિંવા પચનેંદ્રિયોના વ્યાપારમાં કંઇ બિગાડ થયો છે કે કેમ એ કંઇ અનુમાન ઉપરથી સહજ રીતે સમજાઈ શકે તેમ છે. જ્યારે સંચય ડાબા અંગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે એવું ખાસ સમજવું કે પચનેંદ્રિયોની ડાબી બાજુ વિકૃત થઇ છે અને પેટમાં દુખવું અથવા શળ માફક ગોચાફ કિંવા પેટ તણાવુ (ચડવું) એ વિકાર તેજ ભાગ ઉપર થાય છે. સંચય જમણા અંગમાં હોય ત્યારે કોઇ પણ વિકાર પેટના તે તરફના અંગમાંજ થાય છે. પૃષ્ઠ ભાગ સંચયથી વ્યાપ્ત થાય છે ત્યારે મુખ્યત્વે કરીને આંતરડાના પાછલા ભાગમાં વિકાર થાય છે. એ વિકાર એટલે ઝાડાવાટે રક્ત પડવું વા મૂળવ્યાધ (અર્શ) ઇત્યાદિ છે. વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય જ્યારે આગલા ભાગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે પચનેંદ્રિયોને ઘણે ભાગે વિકાર થયેલો હોતો નથી. કદાચિત વિકાર થયો હોય તો ઇતર સંચયથી જેટલો થાય છે તેટલો હોતો નથી. આ પ્રકારનો સંચય થતાં પેટ દુખવું, નળમાં વાયુ ભરાવવો વગેરે વ્યાધિ બિલકુલ કમી થાય છે એમ નથી; પરંતુ તેનાથી અન્નના પચનમાં અને શરીર પોષણમાં ઘણું કમીપણું થતું નથી. સિવાય આવા પ્રકારના સંચયથી થનારા વિકાર યોગ્ય ખાનપાન અને યોગ્ય ઉપાયથી જલદી સારા થાય છે.

યકૃત ઉર્ફે લીવર એ પચનેન્દ્રિયો પૈકીની એક ઇન્દ્રિય છે. આ ઇન્દ્રિય પેટમાં જમણી બાજુએ પાંસળી નીચે આવેલી છે એ વાત ઘણા ખરાના જાણવામાં છેજ. દોષિક દ્રવ્યનો સંચય જ્યારે જમણા અંગમાં થાય છે ત્યારે યકૃતને પણ કમી જાસ્તી વિકાર થાય છે અને યકૃતમાં પિત્ત અન્નમાં પુરતી રીતે ન ભળવાથી અન્નનુ પચન બરાબર થતું નથી અને તેથી કરીને શુદ્ધ રક્ત પણ તૈયાર થતું નથી. અર્થાત્ તેથી કરીને શરીરમાં શીકાશ આવે છે. માટે જે માણસને જમણા અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વ્યાપી ગયેલા દેખાતાં હશે અને જેનો વર્ણ પિંડરોગી જેવો દેખાતો હોય છે તેને ઘણે ભાગે યકૃતનો વિકાર થયેલો હોવો જોઇએ એમ સમજવું. યકૃત સંબંધી વિકાર ઘણે ભાગે જમણા અંગમાં સંચય થવાનું વિશેષ લક્ષણ છે. તેમાં રાત્રે પરશેવો ઘણો થાય છે. જેના જેના અંગમાં શરીરની જમણી બાજુએ સંચય થયેલો હોય છે તેમના શરીરમાંથી પરશેવો ઘણો જલ્દી આવે છે. અને તેમના શરીરમાંથી પરશેવો નિકળવો એ ઘણા હિતની વાત છે. ઘણી વખતે આવા લોકોના પગના તળીયાએ પરશેવો છુટે છે (પગને શરદી રહે છે). હવે પગને પરશેવો આવવાથી કેટલો બધો ત્રાસ કિંવા કંટાળો આવતો હશે તોપણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે જ્યાં સુધી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય હોય છે ત્યાં સુધી વિજાતીય દ્રવ્ય પરશેવા રૂપે શરીર બહાર નિકળવાં એ વાત પ્રકૃતિને અત્યન્ત હિતાવહ છે. જ્યારે સર્વ વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી નિકળી જાય છે ત્યારે પગના તળીયામાથી પરશેવો નિકળતો આપોઆપ બંધ થાય છે. પરંતુ જો ઔષધો વગેરે આપી કૃત્રિમ ઉપાયોથી પરશેવો નિકળતો બંધ કરવામાં આવે તો શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર નિકળવાનો માર્ગ બંધ થવાથી તે એકાદ ઇંદ્રિયમાં ભેગાં થઇ રહે છે, અને તે સ્થળે વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે.

મૂત્રપિંડ અથવા ગુરદા એનો પણ પચનેદ્રિય સાથે સંબંધ છે. જ્યારે જ્યારે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યની ઉત્પત્તિ થાય છે ત્યારે ત્યારે આ ઇંદ્રિયને વિકાર થવાનો સંભવ રહે છે. આ ઇંદ્રિયની સ્થિતિ તેમાંથી ઝરતારા પ્રવાહી પદાર્થ ઉપરથી અને મૂત્ર ઉપરથી સમજાય છે. સંચય જ્યારે પૃષ્ઠ ભાગમાં કિંવા ડાબા અંગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે શરીરમાથી પરશેવો નિકળવાની ક્રિયા કમી પડવાથી મૂત્ર પિંડમા વિકાર થાય છે. આવી સ્થિતિમાં આંખની નીચેની બાજુએ પાણીથી ભરી હોય એવી નરમ અને નાની ગાંઠો બને છે. આ લક્ષણ જેનામાં હોય તેને મૂત્રપિંડ સંબંધી વિકાર થયો છે એમ નિશ્ચયથી સમજવું.

પચનેદ્રિયો વિજાતીય દ્રવ્યથી અતિશય વ્યાપ્ત થયેલી હોય છે એટલે જનનેદ્રિય સંબંધી વિકાર થવાની (વિશેષ કરી સ્ત્રીઓને) બીક રહે છે. પરંતુ સામાન્યતઃ સંચય ઘણા દિવસનો અને અતિશય હોવા સિવાય જનનેદ્રિય સંબંધી વિકાર થતો નથી. આવા પ્રસંગે જનનેદ્રિયો વિકૃત થવી એવી સૃષ્ટિમાં યોજના હોવી જોઇએ એમ દેખાય છે. કારણ જનનેંદ્રિય વિકૃત થવાથી સંતતિ થવીજ ઘણે ભાગે બંધ થાય છે. જેમના શરીર વિજાતીય દ્રવ્યોથી અત્યન્ત વ્યાપ્ત હોય છે તેમને સંતતિ થાય છે તે રોગીજ હોય છે અને જે અર્થે આવી સંતતિ ઇષ્ટ નથી તે અર્થે તેવી સંતતિ ન થવી એ કુદરતનો નિયમ ઘણો સારો છે.

સ્ત્રીઓને જનનેંદ્રિય સંબંધી વિકાર થવાના બે કારણ છે. એક આનરડાં વિજાતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત થવાથી તેનો ભાર ગર્ભાશય ઉપર પડીને ગર્ભાશય તેના મૂળ સ્થાનમાથી એક બાજુએ ખસી જવાથી ગર્ભાશય ભ્રંશ થાય છે અથવા પ્રત્યક્ષ જનનેદ્રિયમા દોષિક દ્રવ્યનો સંચય

થાય છે આ બીજું કારણ છે. આ બીજો પ્રકાર ફક્ત પૃષ્ઠભાગમાં સંચય હોય છે ત્યારે થાય છે, વાઝીયાપણું, પ્રસૂતિ સમયે થતું કષ્ટ, ગર્ભાવસ્થામાં અનેક વ્યાધિ થવા ઇત્યાદિ સ્ત્રી વિકારોનાં કારણ પૃષ્ઠસ્થ સંચય હોય છે. તેજ પ્રમાણે પૃષ્ઠસ્થ સંચય કમી જાસ્તી હશે તેના પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓના સ્તનમાંથી દૂધ કમી આવે છે કિંવા બિલકુલ બંધ થાય છે. સિવાય પૃષ્ઠસ્થ સંચયથી સંતતિ થવાને અડચણ થાય છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે.

શરીરના ઉપરના કિંવા નીચેના ભાગમાં સંચય વધતો હોય વ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો પરશેવાના રૂપમાં નિકાલ ન થતો હોય તો આગળ સંધીવાત થવાનો સંભવ રહે છે. સંચય જ્યારે ડાબા અંગમાં હોય છે ત્યારે આ સંભવ વધારે રહે છે. કારણ ડાબા ભાગમાં સંચય થયો એટલે શરીરે પરશેવો બરાબર થતો નથી. એટલે સંચય જ્યારે ડાબા અંગમાં થયો હોય ત્યારે આગળ જતાં સંધિવાત ઘણું કરી થવાનોજ એમ સમજવું. પરંતુ નખથી શીખા પર્યંત સર્વ શરીર વિજાતીય દ્રવ્યથી અત્યન્ત વ્યાપ્ત થયા સિવાય સંધિવાયુ થતો નથી એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. તેજ પ્રમાણે શરીર વિજાતીય દ્રવ્યોથી વ્યાપ્ત છતાં પણ હવામાં એકાએક ભીનાશ ઉત્પન્ન થયા સિવાય સન્ધિવાત ઉત્પન્ન થતો નથી. હવામાં ભીનાશથી હાથ પગ વગેરે શરીરના અવયવ સંકુચિત થાય છે અને તેથી કરી તેમાં વિજાતીય દ્રવ્ય દબાઇ જાય છે અને તે પાછળ ખસે છે અને નજીકના સાંધામાં જઇ ભેગા થાય છે. આ કારણથી તે સાંધામાં સણકા ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી કરી સંધિવાયુમાં તે સાંધાનાથી ઉપલા ભાગમાં સણકા કદીપણ આવતા નથી. તે ઠેકાણે સાંધા પર સોજો હોય છે અને સણકા આવે છે તે ભાગને વરાળ આપી ત્યાંની ત્વચાનાં રન્ધ્રો ખુલ્લાં કરી અંદરના ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્યોમાં ચલણ વલણ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે એટલે વિજાતીય દ્રવ્યોનો કંઇ અંશ ચામડીનાં છિદ્રો દ્વારા પરશેવા રૂપે નિકળી જાય છે અને સણકા બંધ થાય છે.

સંધિવાયુ થયે છતાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો નિકાલ ન કરવામાં આવે તો તે હળવે હળવે સુકાઇ જાય છે અને તેમાં કઠણાશ આવે છે અને તેના યોગે વાત રક્ત* એ રોગ થાય છે. એટલે સંધિવાયુના યોગ્ય ઉપચાર ન થવાથી તેને આગળ જતા વાતરક્તનું સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય છે. તેજ પ્રમાણે સંધિવાયુમાં સુકો શેક આપી સંધિવાતના સણકા બંધ કરવાથી પણ આ રોગ થાય છે. કારણ આવા ઉપાયોથી રોગનું મૂળ કારણ ખરેખરી રીતે નિર્મૂળ થતું નથી પરંતુ તેના ચિન્હ ફક્ત દબાઇ જાય છે. આ કારણ માટે વાતરક્ત એ રોગ સંધિવાયુ કરતાં ઘણો દુઃસાધ્ય છે. સંધિવાયુ પ્રમાણેજ વાતરક્તનાં કારણ પણ ડાબા અંગનો સંચય એજ છે. માટે સંચય જ્યારે આવા અંગમાં થયો હોય ત્યારે આગળ જતાં સંધિવાત અને વાતરક્ત એ વિકાર થવાનાજ એવું ભવિષ્ય આપણે વગર હરકતે ભાખી શકીશું. જેના શરીરમાં ડાબા અંગમાં સંચય છતાં પૃષ્ઠ ભાગ વિજાતીયથી વ્યાપ્ત હોય છે અને જેનાં મૂત્રપિંડ વિકૃત થયેલાં હોય છે તેની સ્થિતિ ઘણી ભયંકર હોય છે કારણ જે મૂત્રપિંડના યોગથી શરીરમાં ઘણાજ વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે તેજ મૂત્રપિંડ જ્યારે વિકૃત થાય છે ત્યારે શરીરમાંનો સંચય અર્થાત્ ઘણોજ વધતો જાય છે એ સાહસિક છે.

પૃષ્ઠસ્થ સંચય થયો છતાં વધારામાં તેના ઉપર પુરઃસ્થ સંચયનું દબાણ થતા રક્તાશયને પણ ઘણે ભાગે વિકાર થાય છે.

* ગાઉટ (Gout).

ફેફસાં સંબંધી વિકાર એ સર્વ રોગમાં અત્યન્ત ભયંકર રોગો પૈકીનો છે. જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં આવી વિશેષ કરી ફેફસાંમાં ઘણા દિવસ સંચય થઇ રહેલાં હોય ત્યારેજ આપણા ફેફસાંમાં વિકાર થયો છે એવું રોગીને માલૂમ પડે છે અને આવી વખતે તે સ્થિતિ ડૉક્ટરો પણ પરીક્ષા ઉપરથી સમજી શકે છે. પરંતુ આ રૂપ પરીક્ષા શાસ્ત્ર, ઉપરથી આવા પ્રકારના વિકારની પરીક્ષા તે વિકાર આપણને પ્રત્યક્ષ દેખાયા પહેલાં તેની પરીક્ષા આપણે ઘણા દિવસ પહેલાં કરી શકીએ છીએ. આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી સમજાશે કે સર્વ પેટ અને મસ્તક વિજાતીય દ્રવ્યોથી પહેલાં વ્યાપ્ત થઇ ગયા વગર ફેફસામાં પ્રથમ વિકાર થતો નથી. ઘણે ભાગે એવું બને છે કે શરીરમાં બીજો વિકાર અને ઘણું કરી જવરને ઔષધોથી દબાવી દેવામાં આવે એટલે દોષિક દ્રવ્ય ફેફસાંમાં જાય છે અને તેના યોગથી તેમાં વિકાર થાય છે.

ફેફસાંમાં જે વિજાતીય દ્રવ્ય ભેગાં થાય છે તે ઉંચે ચડી ભેગા થાય છે એટલે જ્યારે ખભા, ગળુ અને મસ્તક એ વિજાતીય દ્રવ્યોથી તદ્દન ખીચોખીચ ભરાઇ જાય છે ત્યારે તેને વધારે જગ્યા ન મળવાથી મસ્તક અને ગળામા ભેગાં થયેલા વિજાતીય દ્રવ્ય નીચે ઉતરવા લાગે છે એટલે પ્રથમ તેનો ફેફસાં ઉપર અગ્ર ભાગે (ટોચ સાથે) સંબંધ થાય છે અને તેનો ટોચનો ભાગ સડવાનો આરંભ થાય છે.

જે લોકોને આગળ ક્ષય થાય છે તે લોકો તરૂણપણામાં ઘણે ભાગે ગળાના ભાગમાં સરૂં જેવાં દેખાય છે. આ લોકોની આવી અવસ્થામાં પેટમાં સંચય થયેલાં વિજાતીય દ્રવ્યનો થરનો થર અને તેની (દ્રવ્યની) ઉપર જવાની પ્રવૃતિ એ આ બાબતનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરનારને જણાય છે. આવા લોકોના ચેહરા લાલ અને ચકચકતા દેખાય છે અને તેમના ચહેરા ઉપર થોડે થોડે ચોકોની આકાર થતો જાય છે. અને થોડે થોડે તેમનું મુખ ઘણે ભાગે નિદ્રામાં શ્વાસોશ્વાસ ભરે ઉઘાડુ રહેવા લાગે છે. પ્રથમ તો આ વાત સહેજ રીતે દેખાતી નથી. પરંતુ આગળ જતા નીચેના અને ઉપરના ઓઠની વચમાં અંતર વધતો જાય છે અને મુખ ઘણું ઉઘાડું રહેતું દેખાય છે. પછી નાકમા અંદરના ભાગમાં સોજો અને દાહ ઉત્પન્ન થાય છે. અને પછી નાસા દાહ (નાકનો દાહ) અને શ્વાસ નલિકા દાહ (શ્વાસ નળીમાં દાહ) એ વિકાર થાય છે. વિકાર જ્યારે ઘણોજ વધે છે ત્યારે નાકની અંદરની બાજુ પણ કાળી પડે છે. જ્યા સુધી શરીર હૃષ્ટ પુષ્ટ હોય છે ત્યાં સુધી નાક પણ સારૂ ફુલેલું દેખાય છે. પરંતુ આગળ જતાં તે ઉતરોતર નાનું થવા લાગે છે. આવી સ્થિતિ થાય છે ત્યારે રોગ ઘણોજ વિકાસ પામેલો હોય છે. વિજાતીય દ્રવ્ય જ્યારે મસ્તક સુધી જતાં નથી ત્યારે તે ગળા આગળજ ભેગાં થઇ રહે છે અને ગળું મોટું દેખાય છે અને ખભા નીચે ગયાં હોય એવાં દેખાય છે.

માટે અમે એવા નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ કે જે માણસનું શરીર પ્રથમ પુષ્કળ વધુ વાળુ હોય છે અથવા જેમનું શરીર ફુલેલું દેખાય છે અને જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યની પ્રવૃતિ ઉપરની બાજુએ હોય છે તે માણસોને આગળ જતાં ફેફસાં સંબંધી વિકાર થાય છે. જેમની અવસ્થા ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હોય તેમણે વેળાસર ઉપાય કરવો એ ઘણું ઉત્તમ છે. જે છોકરાની ડોક નાનપણમાં ઘણી મોટી હોય છે અને જે છોકરાને નાનપણમાંથી ઢંઢવાળ હોય છે તેને આગળ જતા ક્ષય થવાનો સંભવ રહે છે એમ સમજવું.

આ ક્ષયનું બીજ માબાપો તરફથી જન્મ સાથે પ્રાપ્ત થાય છે કિંવા નાનપણમાં યોગ્ય ખાનપાન ન મળવાથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. બાળકોને નાનપણમાં કોઇ કોઇ વખતે એવા ઔષધો આપવામાં આવે છે કે તેથી પણ બાળકના શરીરમાં આવા બીજની ઉત્પત્તિ થાય છે.

શરીરમાં એકાદ વિકાર ઉત્પન્ન કરીને શરીરમાંથી દોષિક દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાનું પ્રયત્ન આપણા શરીર તરફથી ઘણે ભાગે હમેશા ચાલુ રહે છે. સળેખમ, ઉધરસ એ વાસ્તવિક આ પૈકીનોજ પ્રકાર છે તથાપિ આ વિકાર વારંવાર થવા લાગે અથવા થયા પછી ઘણા વખત સુધી ટકી રહે તો આગળ ક્ષય થવાનો ભય છે એમ સમજવું. શરીરમાંથી દોષિક દ્રવ્ય કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન આપણી પ્રકૃતિ તરફથી નાનપણમાં જેવો થાય છે તેવો મોટા થયા પછી થતો નથી. જ્યારે સંચય આગલા ભાગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે આ પ્રયત્ન પુષ્કળ વર્ષ સુધી ઘણો સિદ્ધિ પામે છે. તેથી જેમના આગલા ભાગમાં સંચય થયો હોય એવા તેમને ક્ષય થયા છતાં પણ ઘણા વર્ષ સુધી જીવે છે. પરંતુ જ્યારે સંચય બાજુએ અને ઘણું કરી પૃષ્ઠ ભાગમાં થાય છે ત્યારે પ્રકૃતિનું બળ દિવસે દિવસે કમી થતું હોવાથી ઉપર કહેલા પ્રકારનું પ્રયત્ન પ્રકૃતિ તરફથી ઘણું કરી થતુ નથી અને થાય છે તોપણ તેને ક્વચિતજ યશ મળે છે. આવી વખતે શરીરમાંથી દોષિક દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા માટે દ્વાર તૈયાર કરવા માટે ગાંઠો (ગળવે) વ્રણ, પીઠ અને છાતી ઉપર ફોલ્લા થાય છે. આવા પ્રકારના વિકાર ઔષધથી દબાવી ન દેતાં તેના ઉપર જો યોગ્ય ઉપાય કરવામાં આવે તો આ દ્વારમાંથી પરુના રૂપથી દોષિક દ્રવ્ય વહી જઇ સુધરતી જશે પરંતુ જેની પ્રકૃતિમાં બળ કમી હોય તેના શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યનો આ રીતે નિકાલ થતો નથી તેમનાં ફેફસાં આદિ ઇંદ્રિયોમાં ગાંઠો થાય છે. ક્ષયમાં ફેફસાંમાં આવી ગાંઠો બને છે તેનું કારણ એજ હોય છે. આ ફેફસાંમાંની ગાંઠો એટલે ન પાકેલી એવી ગળવેય હોય છે. જેમની પ્રકૃતિમાં બળ, તદ્દન કમી થઇ ગયું હોય તેમનેજ આ વિકાર થાય છે.

આવી ગાંઠોથી ત્રાસ જણાતો નથી એટલે તે કેટલી હાનિકારક છે એ આપણા સમજવામાં આવતું નથી. આ વિકારથી આપણી સર્વ શારીરિક વ માનસિક શક્તિ ક્ષીણ થવા લાગે છે અને આ વાત આપણા સમજવામાં પણ આવે છે પરંતુ તેનાથી આપણને કંઇ શારીરિક પીડા ભોગવવી પડતી નથી તેથી આપણું મૃત્યુ પાસે પાસે આવતું જાય છે એ આપણા સમજવામાં આવતું નથી.

સર્વ પ્રકારના ફોલ્લા અને સોજો એનું કારણ ઉપર કહી ગયા પ્રમાણે હોય છે. પછી તે વિકાર મૂળ વ્યાધિના મસા, વ્રણ કિંવા ગાંઠો ઇત્યાદિ ગમે તે રૂપે હોય. પ્લેગની ગાંઠોનું કારણ પણ તેજ છે.

પ્લેગ થયો છતાં જે ગાંઠો થાય છે તે પ્લેગનું વિષ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા માટે આપણી પ્રકૃતિએ કરેલું દ્વારજ કહેવાય. પ્લેગના વિષથી શરીરમાં શક્તિ એટલી ક્ષીણ થઇ જાય છે કે હમેશના માર્ગથી (મળ દ્વારથી) શરીરમાંથી વિષ બહાર કાઢી નાંખવા અશક્ય થાય છે કારણ તે વિષનો નિકાલ કરવાને (પ્લેગની) ગોલી રૂપી દ્વાર પ્રકૃતિને ઉત્પન્ન કરવું પડે છે.

રક્તપિત્ત થયાં પહેલાં પણ શરીરના અગ્રાવયવના (છેડાના) ભાગમાં ગાંઠો થાય

છે. શરીરના જે ભાગ ઉપર ચામડીમાંથી પરસેવો છુટતો નથી તે ભાગમાં આ ગાંઠો પ્રથમ થાય છે.

આવા પ્રકારની ગાંઠો શરીરમાં થવી એ પ્રકૃતિમાં ઘણો બિગાડ થવાનો અને બળ કમી થતુ જવાનું લક્ષણ છે એટલે ગાંઠો ફોડવા વ્રણ રૂપી દ્વાર ઉત્પન્ન કરીને શરીરમાં દોષિક દ્રવ્ય કાઢી નાંખવાનું સામર્થ્ય જ્યારે શરીરમાં રહેતું નથી ત્યારે આ પ્રકારની ગાંઠો થાય છે.

જ્યારે પૃષ્ઠસ્થ સંચય અતિશય વધેલો હોય છે ત્યારે આવા પ્રકારના લક્ષણો (ઉપર કહેલા પ્રકારની ગાંઠો) ઘણે ભાગે થાય છે. પરંતુ જ્યારે સંચય ફક્ત આગલા ભાગમાં થયેલો દેખાય છે ત્યારે શરીરમાંની તાકાત ઘણી કમી ન થવાથી આ લક્ષણો ઘણું કરી હોતા નથી.

જલોપચારથી પ્રકૃતિનું બળ વધ્યુ કે આ ગાંઠો પાકી જઈ તેના વ્રણ થાય છે અને તેમાંથી સર્વ દોષિત દ્રવ્ય વહી જઈને પ્રકૃતિ સુધરવા લાગે છે.

એક માણસની આંખમાં કાંઈ વિકાર થવાથી તેની દૃષ્ટિ બંધ થવાની તૈયારીમાં હતી. તેના માથામાં કેટલીક ગાંઠો થઈ હતી અને તે દિવસે દિવસે વધવા લાગી હતી તેણે કુન્હે-ની ચિકિત્સાલયમાં જલોપચાર કરવાની શરૂઆત કર્યા પછી તેના બન્ને ગાલો ઉપર મોટી મોટી ગાંઠો થઈ અને તેમાંથી પુષ્કળ પરૂ વહી ગયું. ત્યાર પછી લાગલુંજ તેની આંખોની સ્થિતિમાં ફરક પડવા લાગ્યો અને થોડા દિવસમાં તેને સારૂ દેખાવા લાગ્યું.

એક ૨૦ વરસના માણસના હાથ ઉપર અને મોઢા ઉપર ઘણા મસા થયેલા હતા અને આગળ જતા એક વાર ઉનાળામાં કંઈ નિમિત્તે તેને ઘણી વખત ઉઘાડી હવામાં ચાલવા અને ફરવાનું કારણ પડ્યું હતું તેથી કંઈ ઔષધ ન લેતાં છતાં પણ ઉઘાડી હવામાં ચાલવા ફરવાથી રોગનો પૂર્ણ પ્રતિકાર કરવાનું સામર્થ્ય તેની પ્રકૃતિમાં આવ્યું. તેના એક હાથ ઉપર મોટી ગાંઠ થઈ અને તેમાંથી કેટલાક અઠવાડીઆ સુધી પરૂ વહ્યું. આગળ જતા તે ગૃહસ્થના હાથ ઉપર અને મુખ ઉપરના મસા એની મેળે ખરી ગયા. આ પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં ચાલવા અને ફરવાથી એ ગૃહસ્થની પ્રકૃતિમાં બળ વધવાથી તેની પ્રકૃતિ તરફથીજ તેનો વિકાર નાશ પામ્યો.

ઉષ્ણ કટિબંધના દેશોમાં ઘણો થાય છે.
કફ ક્ષય પ્રમાણેજ મહારોગ (રક્તપિત્ત) થવાથી થાય છે. કોઈ કોઈ વખતે આ રોગ પણ વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં અત્યન્ત વ્યાપ્ત થવાથી થાય છે. ગરમી ઉપર પાતાવ અને ગરમીને ઔષધોથી દબાવી દીધાથી પણ આ રોગ થાય છે. ગરમી ઉપર પારાના ઔષધો આપવાથી પ્રકૃતિમાં રોગનો પ્રતિકાર કરવાનો ધર્મ કમી થાય છે અને તેથી આવી સ્થિતિમાં ઉપાયથી શરીર ઉપર યોગ્ય પરિણામ થતો નથી અર્થાત્ પૂર્ણ ગુણ પણ આવતો નથી.

આગળ કહી ગયા છીએ કે બીજા પુષ્કળ રોગો પ્રમાણે મહારોગ (રક્તપિત્ત) એ પણ તાવની જાતનોજ રોગ છે. મહારોગ થયો છતા શરીરમાં દોષિક દ્રવ્યની ગાંઠોને ઘેરી નાંખી શરીર બાહર કાઢી નાંખવાનું પ્રયત્ન પ્રકૃતિ તરફથી ચાલતું હોય છે. આ વખતે

દેાષિક દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા માટે ગળુ કિંવા નિર્ઘીરૂપી દ્વાર પ્રકૃતિથી ઉત્પન્ન કરી શકાય એટલે દેાષિક દ્રવ્યની ગાડેા વેરી નાંખી તે દ્વારથી નિકળી જાય છે અને મહારેાગીની જે ચામડી પહેલાં શુષ્ક, રક્તવર્ણુ અને તગતગતી દેખાતી હેાય છે તે નરમ પડે છે. અને તેમાંના સૂક્ષ્મ રંધ્રેા ખુલ્લા થાય છે. જ્યારે વ્રણુ ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય પ્રકૃતિમાં હેાતું નથી ત્યારે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યની ગાડેા મેાટી મેાટી થવા માડે છે અને છેવટે તે સુકાઇ જાય છે કિંવા તેમાંથી હાડમાં વ્રણુ પડીને હાડકા સળવા માંડે છે.

આવા મહારેાગથી કેટલાક લેાકેાના સર્વ અવયવ સાબિત હેાય છે પરંતુ કેટલાંકના હાથ પગ સડતા હેાય છે. કેટલાક તેા અસ્થિ પિંજર થઇ જાય છે. આવા લેાકેાની સારા થવાની આશા રહેતી નથી કારણુ કે જ્યાં સુધી શરીર સડવાનેા આરંભ થયેા ન હેાય અથવા દેાષિક દ્રવ્ય સુકાઇ ગયા ન હેાય ત્યાં સુધી મહારેાગ સારેા થવાનેા સંભવ હેાય છે.

મહારેાગ એ અસાધ્ય છે એવું ડૅાક્ટર લેાકેા માને છે પરંતુ આ તેમના અજ્ઞાનપણુાનેા પરિણામ છે. આ રેાગ કૃત્રિમ ઉપાયથી દાબી દેઇ બહારથી તે ન દેખાય તેવું કરવાનું પણુ સામર્થ્ય ડૅાક્ટરેામાં હેાતું નથી. કારણુ આ રેાગમાં સર્વ શરીર વિજાતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત થયેલું હેાય છે અને એક ભાગમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને બીજા ભાગમાં જવાને મૂળમાંજ સવડ હેાતી નથી તેથી ઔષધથી શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્ય એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં ધાલી દેઇ રેાગ બહારથી ન દેખાય તેવું કરવાની પણુ હાથ ચાલાકી આ રેાગમાં ડૅાક્ટરેાની ચાલી શકતી નથી. હવે આ રેાગ સાંસર્ગિક છે અને દુઃસાધ્ય છે. તેથી એક રેાગીના સાનિધ્યથી બીજા રેાગીને રેાગ ન થાય માટે ડૅાક્ટર લેાકેા મહારેાગીને તેના મૂળ માણુસેા પાસેથી ખસેડી ગામ બાહર લેઇ જઇ રાખે છે ખરા, પરંતુ આ રેાગનેા પ્રસાર થવાનેા છે તે થાય છેજ અને આ રેાગ થવાના ભાવીનું ભવિષ્ય ડૅાક્ટરેાથી આલેખી શકાતું નથી. અમુક જંતુ આ રેાગના કારણુ છે એવું ડાક્ટર લેાકેા કહે છે પરંતુ શરીર વિજાતીય દ્રવ્યથી શીખા પર્યન્ત વ્યાપ્ત થાય છે ત્યારેજ આ રેાગ થાય છે આ વાતનેા વિચાર તે મૂળમાંજ કરતા નથી.

જે મનુષ્યને રૂપ પરીક્ષા શાસ્ત્રનું જરા પણુ જ્ઞાન હેાય તેને આગળ થનારા મહારેાગના લક્ષણુ તરતજ સમજાઈ જાય છે. કારણુ તેને માલૂમ હેાય છે કે નખથી શીખા પર્યન્ત સર્વાંગ વિજાતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત થયા પછી આગળ મહારેાગ થવાનેા સંભવ હેાય છે. આ પ્રમાણે આ શાસ્ત્રના યેાગથી ભાવી સંકટ જાણુવામાં આવે એટલે રેાગીને વખતસર ઈલાજ આપવાથી આગળ જતાં સંકટ ટાળવાના ઉપાય તે લેઇ શકે.

કુન્હે એમના ઉપાય સતત્ કરવાથી પુષ્કળ મહારેાગી કાળના જડબામાંથી છુટવાનેા સંભવ છે.

કાયદો અને કોર્ટ.

મારા એક વકિલ બધુએ મને એક દિવસ કહ્યું કે ભારત વર્ષમાં અસંખ્ય ધર્મ, પંથ તથા ઉપપંથ હોવાને લીધે ધર્મદ્વારા દેશસેવા કરવી કઠિણ બલ્કે અસંભવિત છે, પણ જો કાયદાની સહાયતાથી એ કાર્ય કરવામાં આવે તો તેમાં કદાચ યશ મેળવવાની આશા રાખી શકાય. કારણ કે હિમાલયથી કન્યાકુમારી સુધી આખા દેશમાં આબાલ વૃદ્ધ સર્વ ઉપર દિવાની તથા ફોજદારી કાયદાનો એક સરખી રીતે અમલ ચાલે છે. એના કહેવામાં મને કાંઈક સત્ય લાગ્યું. કાયદાની જાળમાં નાનાં મ્હોટાં સર્વ પકડાયલા છે અને એનીજ સહાયતાથી સર્વે પોતપોતાનો સ્વાર્થ અને અધિકાર શોધી લે છે. એના ભયથી કોઈ છેતરવાની હિમ્મત કરતું નથી તથા કોઈનાપર અત્યાચાર કરી શકાતો નથી. કાયદો એક તરફથી પ્રજાનું રક્ષણ કરે છે અને બીજી તરફથી એની મદદથી વિનાઉપદ્રવે દેશકાર્ય પણ થાય છે. કાયદા અને કોર્ટ વિના સમાજ ક્ષય પામે અને કોંગ્રેસ કોનફરન્સનું નામ પણ સાંભળવામાં આવે નહિ. આ દેશનો સુશિક્ષિત વર્ગ કાયદાની સેવામાં જીવન અર્પણ કરવા પોતાનું સર્વ ધન ખરચી વકિલ અથવા બારીસ્ટરની પરીક્ષા પસાર કરવા સતત તત્પર હોય છે તેનું કારણ એ છે જે વકિલાત કરવાની સનદ મેળવ્યા વિના દેશકાર્ય કરવાનો તામ્રપટ મળતો નથી. કોંગ્રેસ, કૉનફરન્સ પ્રભૃતિ અને દેશહિતકારીણી સંસ્થાઓના મુખ્ય કાર્યવાહકો આ વર્ગના માણસો હોય છે. કાયદાનો ભંગ કર્યા વિના દેશહિત કરવાનો માર્ગ એઓ બતાવે છે. આપણે તો ફક્ત એ માર્ગના પથિક છીએ.

કાયદાના પંજામાં સપડાયલો એકદમ છુટી શકતો નથી. કેટલીક વખત આપણા સ્વદેશાભિમાની વકિલો, અમલદારો ઉપર કાયદાની સેહ પાડી ધીરે ધીરે દેશને માટે હક સંપાદન કરે છે.

આ કારણોને લીધે દેશહિતકારી વકિલ અને બારીસ્ટર પ્રત્યે મારો પક્ષપાત છે. એ વર્ગના નેતાઓ દેશકાર્ય ક્ષેત્રમાં કેવા બળથી કાર્ય કરે છે તે સ્વચક્ષુએ જોવાની ઇચ્છા થવાથી હું એક વખત નૅશનલ કોંગ્રેસ જોવા ગયો તે વખતે ગુજરાતમાં કોંગ્રેસ ભરાઈ હતી. સભા મંડપની રચના જોઈ કવિ પ્રેમાનંદનું દમયંતી સ્વયંવરનું વર્ણન મને યાદ આવ્યું. ચોતરફ લાલપતાકા, શ્વેતપતાકા, પીતપતાકા અને એ સર્વ મધ્યે યુનિયન જૅક પતપત કરતો ફડફડતો હતો. દેશના પ્રત્યેક ભાગમાંથી નાનાવિધ મુકુટધારી, વિધવિધ વર્ણના પ્રતિનિધિઓ, ઇંદ્ર, ચંદ્ર, વાયુ, વરણ, યમ તથા અગ્નિની માફક સભા ઉજ્વલિત કરી બીરાજ્યા હતા. સભાના પતિ થવા બંગદેશ નિવાસી એક વિખ્યાત વકિલ ઉભા થયા કે તરતજ મહારાષ્ટ્રવાસી શ્રીયુત મ્હાત્રે તેમની આશા ભંગ કરી ખભો ઠોકી લડવાને આગળ પડ્યા. વરમાળાની આ લડાઇમાં સભાસ્થાને ભયંકર રણક્ષેત્રનું રૂપ પકડ્યું. તે વખતે મને દ્વાપરયુગના દ્રૌપદી સ્વયંવરનું સ્મરણ થયું. દેશના પ્રખ્યાત વકિલ બારીસ્ટરો તથા તેમના અનુયાયીઓ બંગવાસી કાયસ્થનો પક્ષ લઈ અસ્ત્ર ધારણ કરી સજ્જ થયા. આખરે તેઓ એકત્ર થઇ કોંગ્રેસ કુમારિકાનું હરણ કરી ગયા. દ્રૌપદી સ્વયંવરને બદલે સૌભદ્રા હરણનું નાટક ભજવાયું. દરિદ્ર બ્રાહ્મણ મ્હાત્રેનો પંથ આશાભંગ થઇ વિખેરાઈ ગયો. આ સંઆ-

મમાં વકિલ વર્ગનો જય થયેલો જોઇ મારી ખાત્રી થઇ કે દેશહિતકાર્ય કરવાનો અધિકાર ફક્ત એમનોજ છે.

હવે હું જાહેર રીતે વકિલ મંડળમાં દાખલ થયો. વકિલ અથવા બારીસ્ટરની પરીક્ષા પાસ કરેલી નહિ હોવાથી તેઓની માફક ઝભ્ભો પહેરવાનો મને અધિકાર પ્રાપ્ત થયો નહોતો તોપણ તેમને માટે હુકો ચલમ ભરી તેમની સેવા કરવાની મારામાં પૂર્ણ યોગ્યતા હતી. આથી હું એમના ઘાડા સંબંધમાં આવવા લાગ્યો. ધીરે ધીરે નૅશનલ ફંડના નાણાં ઉઘરાવવાનું કામ મને સોંપવામાં આવ્યું. વખતોવખત સભા, સમિતિની જાહેરખબરો વહેંચી દેશસેવા કરતો. મને જે હુકમ કરવામાં આવતો તે હું ઘણી ખુશીથી બજાવતો.

વકિલ મંડળના થોડા દિવસના પરિચય ઉપરથી મને માલમ પડયું કે ન્યાયદેવીના પ્રતાપથી આ દેશના સર્વ શ્રેણીના લોક ઉપર એઓએ એક એવી વિચિત્ર મોહજાળ પ્રસારેલી છે કે એમના વચન પ્રમાણભૂત ગણાય છે. એક દિવસ બે માણસ ઇશ્વરના અસ્તિત્વ સંબંધી વાદવિવાદ કરતા હતા. એકે કહ્યું કે ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ હું માનતો નથી. બીજાએ કહ્યું કે હું એ માનું છું. કેટલોક સમય લાંબો વિતંડાવાદ ચાલ્યા પછી બેમાંના એકે બીજાને કહ્યું કે તમે વ્યર્થ તર્કવિતર્ક કરો છો. હાઇકોર્ટના એક શ્રેષ્ઠ અને માનવંતા વકિલ સાહેબ કહે છે કે આ જગતમાં ઇશ્વર નથી જેથી એનું અસ્તિત્વ કદીપણ સંભવે નહિ. આ સાંભળી બીજો નિરુત્તર થયો. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે "In the beginning was the word. સૃષ્ટિ આરંભે પ્રથમ નાદ હતો, the word was with God નાદ ઇશ્વર સંગે હતો, the word was God અને નાદ ઇશ્વર હતો. આ બાઇબલના મંત્રની વકિલાતના ધંધામાં સાધના કરતાં કરતાં વાક્સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. એવા વાક્સિદ્ધ વકિલના મુખમાંથી ઇશ્વર ભસ્મિભૂત થયાનાં વચન નિકળે એમાં શી નવાઇ!

ધીરે ધીરે વકિલના પ્રધાન કર્મક્ષેત્ર અદાલતમાં જવા આવવાનું શરૂ કર્યું. અદાલત આ યુગનું મહાતીર્થ—બીજો પ્રયાગ છે. અહિં હિંદુ, મુસલમાન અને ખ્રિસ્તિ એ ત્રણેનો, ગંગા યમુના અને સરસ્વતીની માફક, અપૂર્વ સંગમ થાય છે. આ તીર્થમાં વકિલ અને મુખત્યાર રૂપી પંડયાઓ કાયદારૂપી એકજ અસ્ત્રથી જાત અને વર્ણનો ભેદભાવ રાખ્યા વિના સર્વનું એક સરખી રીતે મુંડન કરી જાતિ ઐક્યતા વધારવામાં સહાયતા આપે છે. કોર્ટ દરબાર ચઢવાની લતવાળો અસીલ સપાટામાં આવ્યો કે તરતજ મુખત્યાર મહાશય "તહોમતદારે મને ધોલ લપડાક તથા લાકડીથી સખત માર મારી મારી વ્યથા કરી છે, ગાળ દઇ મારૂં અપમાન કર્યું છે, જેથી એને યોગ્ય શિક્ષા કોર્ટ ફરમાવશે." એવી મતલબની કાયમ દસાની અરજી લખી કોર્ટમાં રજુ કરે છે. પરંતુ અર્થાભાવે સેંકડે નવ્વાણું મુકરદમા છુચ્છું, રોગીષ્ટ ગર્ભની માફક ઉદરમાંજ નાશ પામે છે. આખરે સવાઆઠ આનાનો ખર્ચ કરી "ગામના ચાર પાંચ પ્રતિષ્ઠિત લોકો વચમાં પડી ટંટાનો નિવેડો આણ્યો છે." એવી મતલબનું રાજીનામું રજુ થાય છે. રાજમાર્ગ ઉપર મળમૂત્ર ત્યાગ કરવા માટે દ્વિપદ મનુષ્યને દંડ કરવામાં આવે છે. પણ શકટવાહી અશ્વ-ગવાદિ સકળ ચતુષ્પદ પ્રાણી રાજમાર્ગ ઉપર પર્વત જેટલો મળ અને ઘડા ભરાય એટલું મૂત્ર ત્યાગ કરે તોપણ તેમને કાંઇ પણ શિક્ષા કરવામાં આવતી નથી. કાયદાનું આ કેવું વૈષમ્ય? સર્વને સરખી નજરે જોનાર ન્યાય દેવીના રાજ્યમાં આ કેટલો પક્ષપાત અને અન્યાય?

કુતૂહલ પરવશ એક વખત હું હાઇકોર્ટ જોવા ગયો. સર્વ અદાલતોમાં જેમ હાઇકોર્ટ ઉચ્ચ તેમજ સર્વ ન્યાયમંદિરોના મકાન કરતાં આ ન્યાયમંદિરનું મકાન પણ ઉચ્ચ અને ભવ્ય છે. એમાં ન્યાય આપવાના કેટલાક ખંડો હોય છે અને પ્રત્યેક ખંડમાં એક, અથવા કોઇ કોઇ વખત, એકથી વધારે ન્યાયાધીશ બેસે છે. ફરતાં ફરતાં હું એક ખંડ આગળ ગયો જેમાં પાંચ ન્યાયાધીશ બેઠેલા હતા. તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે એને ફુલબેંચ કહે છે. વકિલ, એટર્ની, બારીસ્ટર, આરડરલી, વકિલના કારકુન, પટાવાળા અને પોલીસથી આ ન્યાયમંદિર દીપી રહ્યું હતું. આ મંદિરમાં એક લાયબ્રેરી ઉર્ફે વાચનાલય હોય છે. અન્ય-વાંચનાલયમાં ફક્ત વાચવાની-વાતચીત કરવાની નહિ-પરવાનગી હોય છે. પણ આ વાંચનાલયમાં ચા, કાફી, ચીરૂટ, ટીફીન તથા ગપ્પા સપ્પા મારવાની વ્યવસ્થા તરફ વધારે ધ્યાન આપવામાં આવે છે. હાઇકોર્ટના ફેસલા પ્રમાણભૂત (ruling) ગણાય છે. જેમ જેમ કાળ વ્યતિત થાય છે તેમ તેમ આ rulingની પોથી મ્હોટી થતી જાય છે. કાળક્રમે આ પોથી કેટલી મ્હોટી થશે તે તો અંતર્યામી જાણે. નીચલી કોર્ટના જજ ઉપર રોફ પાડી તેમને મ્હાત કરી પોતાનું કામ કાઢી લેવામાં ઉસ્તાદ વકિલો આ rulingનો ઉપયોગ કરે છે.

હાઇકોર્ટમાં કેસ લડતા અન્ય કોર્ટો કરતાં વધારે ખર્ચ થાય છે અહિં પ્રત્યેક પદે દક્ષિણા આપવી પડે છે. અહિંની ધુળ પણ જાણે અર્થને માટે મ્હોં વિકાસીને પડેલી હોય એવો ભાસ થાય છે. બારીસ્ટરની ફી રૂપીઆથી ગણાતી નથી, પણ પંદર રૂપીયાની એક મ્હોર એ હિસાબે ગીનીમાં ગણાય છે. અમુક બારીસ્ટરની ફી અમુક રૂપીઆથી નહિ પણ અમુક ગીનીથી ઠેરવવામાં આવે છે. આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે જો કે દરિદ્ર ભારતવર્ષમાં સોનાનું ચલણ દાખલ કરવું મુશ્કેલ છે તોપણ હાઇકોર્ટના વકિલ બારીસ્ટરના મહેલમાં એનું પૂર્ણ ચલણ છે. એની રેલછેલ ચાલી રહી છે. એવી દંતકથા ચાલે છે કે રાવણની સુવર્ણ લંકા સમુદ્રમાં ડુબી ગઇ છે. પણ કલિયુગમાં એ લંકા હાઇકોર્ટના બારીસ્ટરના મહેલ રૂપે પાછી પ્રગટ થઇ છે.

હાઇકોર્ટમાંથી બહાર નીકળતા પોલીસ ચોકી આગળ અને આકાશ તરફ નજર કરી ખડખડતા, રૂક્ષકેશી, અને મલીન વસ્ત્રધારી એક વૃદ્ધ ઉપર મારી નજર પડી. એની આસપાસ માણસોનું ટોળું એકઠું થયું હતું અને તેમાંથી કેટલાક "તારી આ દશા શું થઇ" એ પ્રશ્ન કરડાકીથી પૂછતા. સર્વને બાજુએ ખસેડી નાખી હું એની સાથે વાતચીત કરવા લાગ્યો. મને સમદુઃખી સમજી મારી આગળ એણે પોતાનું હૃદય ખોલ્યું. એ બોલ્યો "હું એક શ્રીમંત જાગીરદાર હતો. દુર્ભાગ્ય ક્રમે, નજીવી તકરારને મ્હોટું સ્વરૂપ આપી છેક હાઇકોર્ટ અને પ્રીવીકૌન્સિલ સુધી કજીઆ લડવાની મને લત પડી. મ્હોટી ફી આપી હું હમેશ વિદ્વાન વકિલ બારીસ્ટરો રોકતો, જેથી ઘણુંખરૂં મારો જય થતો. પણ જમા ખરચનું સરવાયું કાઢતા આખરે આવક કરતાં જાવક વધારે માલમ પડતી આમ ઘણા મુકદ્દમામાં જય મેળવ્યો પણ તેની સાથે મારી સર્વ સંપત્તિ મકદ્દમાંમાં અને આઇ વકિલ બારીસ્ટરોના ઉદરમાં ગઇ.

"હજી પણ મેં મારી લત છોડી નહિ માત્ર એક સગા સાથે નજીવી તકરાર થઇ તે પરથી વડે ભગાઇ હું કોરટે ચડ્યો. નીચલી કોર્ટમાં મારી વિરૂદ્ધ ફેંસલો થયો. મારો

કેસ લુલો હતો તોપણ, આથી નાસીપાસ ન થતાં મારી નષ્ટ થઇ જતી સંપત્તિમાંથી જે કાંઇ થોડું ઘણું રહ્યું હતું તે એકઠું કરી સારો વકિલ રોકી હાઇકોર્ટમાં અપીલ દાખલ કરાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. મારા કેસમાં કાંઇ માલ નહોતો તેથી નામાંકિત વકિલ રોક્યા વગર છૂટકો નહોતો. પણ મ્હોટા વકિલનું મ્હોટું પેટ અને તે પુરવાને મ્હોટી રકમ જોઇએ. મારી પાસે પુંજી ખુટી હતી તેથી પેટી, કબાટ, અલમારી વિગેરેનાં ખુણાં ખોચરાં તપાસવા માંડયાં તો તેમાંથી આખો જન્મારો સરકાર દરબાર ચઢી મહામૂલ્યે મેળવેલી અરજી, જુબાની અને ફેંસલાની નકલોના જીર્ણ થઈ ગએલા કાગળોના ઢગલે ઢગલા મળી આવ્યા પણ મને તેમાંથી એક પાઇ સરખી જડી નહિ. આ અમૂલ્ય માલની કિમ્મત ફક્ત કાયદા શાસ્ત્રીજ જાણે. ચોર તથા ધાડપાડુને મન તો એ કોડી કિમ્મતના તેથી તેઓ ગૃહસ્થના ઘરમાંથી પેટી પટારા ફાડી ફક્ત પૈસાજ લઇ જાય છે, પણ કાગળ પત્ર તો ત્યાંના ત્યાં જ રહેવા દે છે.

"આ કાગળોના ઢગલામાંથી કેટલાક કીડા ખાઇ ગએલા વગર વપરાયલા સ્ટાંપના કાગળો જડી આવ્યા. એ વેચી કાંઇ પૈસા મળે તો વકિલની ફીની ભરતી થાય એમ ધારી એ બધા કાગળો એક સ્ટાંપવેંડર પાસે લઇ ગયો. તેણે કહ્યું કે "એ બધા સ્ટાંપો મુદત બહારના થઇ ગયા હોવાથી સરકાર તરફથી એના પૈસા તમને પાછા મળી શકે એમ નથી. પણ તમે એ સ્ટાંપ તમારી પાસે સાચવીને રાખો. ખોટા દસ્તાવેજ બનાવનારાઓને એ ઘણાજ કામના છે. તેઓ ખુશીથી તમારી પાસેથી વીસ, પચીસ પટ કીંમત આપી ખરીદશે. અદાલતમાં અરજી કરી વકિલની મદદથી કેસ જીતવા સિવાય બીજું કાંઇ હું જાણતો નહોતો તેથી ખોટા દસ્તાવેજ કરવા સંબંધી વાત સાંભળી એવા ગુન્હા કરનારાઓથી સાત ગાઉ દૂર રહેવાનો નિશ્ચય કરી, સ્ટાંપવેન્ડર વધારે બોલવા જતો હતો તે તરફ આડા કાન કરી હું ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો. આખરે બૈરાં છોકરાંના ઘરેણાંગાંઠાં વેચી એક હુશીઆર બારીસ્ટર રોકયો. કારણકે એ અપીલનો છેલ્લો "ચાન્સ" હતો. જે દિવસે મારી અપીલની સુનાવણી હતી તે દિવસે મારા કર્મનસીબે મારા બારીસ્ટર સાહેબ એક મ્હોટા અગત્યના કેસમાં રોકાયલા હોવાથી મારો કેસ એમણે એક જુનીઅર બારીસ્ટરને સોંપ્યો. એણે અપીલ દાખલ કરાવવાને ઘણાં ફાંફાં માર્યાં પણ આખરે નિકાલ મારી વિરુદ્ધ થયો.

"અપીલ નામંજુર થઇ સાંભળી મારા તો હાંજાજ ગગડી ગયા. મેં મારી ફી પાછી માગી પણ બારીસ્ટરે તે આપી નહિ એ પાછી આપવાને બંધાયલો નથી. મેં કહ્યું કે માનનીય ન્યાયાધીશે અરજી નામંજુર કરી તો પછી ફીના પૈસા પાછા કેમ નહિ મળે. બધા પૈસા પાછા નહિ આપો તો કાંઇ હરકત નહિ પણ સેંકડે બે ચાર ટકા કાપી લઇ બાકીના પૈસા તો પાછા આપો. વકિલે જવાબ આપ્યો કે ફીના પૈસા પાછા આપવાનો રિવાજ નથી. આ જવાબ સાંભળી મારૂં લોહી ઉડી ગયું. મેં પાછું કરગરીને કહ્યું કે જો એ પૈસા નહિ મળે તો હું રસ્તામાં ફરતા ભીખારીના જેવી કંગાલ અવસ્થામાં આવી જઇશ માટે તે મેળવવાને માટે હાઇકોર્ટમાં અરજી કરી પાડો. મારૂં કહેલું સાંભળી બારીસ્ટર સાહેબ ખડખડ હસ્યા અને મને વિદાય કર્યો. અરજી લખી આપવાને મેં ઘણા વકિલોને આજીજી કરી પણ મારી દીન અવસ્થા જોઇ એકનું પણ અંતઃકરણ પીગલ્યું નહિ. જેની પાસે જાઉં તેની પાસેથી એકજ જવાબ મળે કે આવી અરજી કરવાનું કાયદામાં ફરમાન

નથી. " હિન્દુનું સારૂં જ્ઞાન ધરાવનાર એક આંગ્લ વકિલને મારી ધર્મ કથા નિવેદન કરી એની સલાહ માગી. એણે પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્રનાં પાનાં ઉથલાવી " મામૃ ઙ્ર્વં વનં વ્રજેત્ " એ ઋષિ પ્રણિત સૂત્ર કાઢી, એને આધારે વાનપ્રસ્થ લેવાની મને સલાહ આપી. આ સલાહ મારે ગળે ઉતરી નહિ.

" છેવટે નાસીપાસ થઇ મેં મારી જાતે એક અરજી લખી હાઇકોર્ટમાં જઇ ફુલ બેન્ચના કલાર્કના હાથમાં તે મુકી. અરજી વાંચી કલાર્કે પુછ્યું કે તમારા વકિલ ક્યાં છે ? મેં કહ્યું મારા વકિલ જાતે હાજર થઈ એ અરજી દાખલ કરાવવા રાજી નથી તેથી હું પોતે એ અરજી લઇને આવ્યો છું. મારૂં કહેવું સાંભળી મારા પર દયા લાવવાને બદલે એણે તે તિરસ્કારપૂર્વક ફેંકી દીધી. મારી આંખમાં પાણી ભરાઇ આવ્યું અને દરખાસ્ત દાખલ કરાવવાને આગ્રહ કરવા લાગ્યો. એથ કલાર્કને લાગ્યું કે વધારે ઘોંઘાટ થશે તેથી ઇસારો કરી ઓરડરલીને બોલાવ્યો, જેણે મને ગળચી પકડી બહાર કાઢી મુક્યો. બહાર આવી બારણા આગળ ઉભો રહી " મારે અરજી આપવી છે " " મારે અરજી આપવી છે. " એમ બૂમ પાડવા લાગ્યો. આ બૂમ સાંભળી આસપાસના લોકો એકઠા થઇ ગયા. હોહા થતી જોઇ સારજંટે આવી અમને સર્વને અર્ધચંદ્ર આપી નીચે હાંકી કાઢ્યા. તે દિવસથી હાઇકોર્ટમાં જવાનું મારે બંધ થયું.

" તે દિવસથી અરજી ગજવામાં રાખી હાઇકોર્ટના દરવાજા આગળ ઉભો રહી આકાશ તરફ ઉંચી નજર કરી કોર્ટ સન્મુખ મારી અરજી બોલી જાઉં છું. લોકોને એમ લાગે છે કે મારૂં મગજ ખસી ગયું છે અને હું અર્થ વગરનું બબકું છું. રોજના અભ્યાસ પ્રમાણે આજે પણ હું અહિં આવ્યો છું. મેં પુછ્યું કે અહિં આવી રોજ તમારો વખત શા માટે નકામો ગુમાવો છો ? એણે ઉત્તર આપ્યો કે અહિં આવવાથી મારો વખત આનંદમાં જાય છે અને શરીર આરોગ્ય રહે છે. અદાલત !! શુદ્ધ હવા મન તથા દેહને પુષ્ટિકારક હોય છે. અહિંની હવામાં એક એવો અલૌકિક ગુણ છે કે એનાથી અગ્નિમાંદ્ય જતું રહે છે. કોર્ટમાં ફરીઆદ કરવાની જેને લત લાગી હોય છે તેને ત્યાં ગયા વિના ચેન પડતું નથી; તેનું ખાધું પચતું નથી. એથીજ અદાલતમાં કામ કરનારાઓની જઠરાગ્નિ ઘણીજ પ્રદિપ્ત હોય છે."

ભારતવર્ષમાં કોર્ટના કજીઆઓ બહુ વધી પડ્યા છે એ સુપ્રસિદ્ધ છે. ઉપર કહેલા જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરવા શિવાય બીજા અનેક કારણોને લીધે લોકો કોર્ટે ચડે છે. ઘોડદોડની સરતમાં હજારો માણસો એકઠા થાય છે. તેનું કારણ શું ? ગરીબ અને રંક સટ્ટો કરવાની શા કારણથી ઘણાને લત લાગતી હશે ? સટ્ટો રમવામાં એક ઘેલછા છે, એક વિશેષ આકર્ષણશક્તિ છે. દંડ થાય તોપણ જુગારી જુગાર રમવાનું છોડતો નથી. તેજ પ્રમાણે કોર્ટમાં કજીઆ લડવાની પણ એક એવીજ આકર્ષણ શક્તિ છે. આશાની જાળમાં જુગારી પોતાનું સર્વસ્વ ગુમાવે છે. અદાલત પણ આશામોહિનીની લીલા ભૂમિ છે. એ મોહિની વાદી અને પ્રતિવાદી બંનેના કાનમાં મંત્ર ફુંકે છે કે તમે મુનસફ કોર્ટમાં હાર્યા તેથી તમને એમ લાગે છે કે તમારા મુકરદમામાં કાંઇ દમ નથી પણ એ તમારૂં ધારવું ભૂલભરેલું છે કારણ કે મુકરદમાનો નિકાલ હમેશાં અનિશ્ચિત હોય છે. સેશન્સ કોર્ટમાં અપીલ કરો તો કદાચ ફુકમનામું તમારી તરફેણમાં થાય. જજ સાહેબ માયાળુ, ન્યાયપ્રિય અને શાન્ત સંભાવના છે.

વકિલોનું કહેવું મન દઈને સાંભળે છે. એક વિદ્વાન વકિલ મારફત કેસ લડશો તો તમે ખચીત જીતશો. પણ એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી કે સામા પક્ષવાળો હાઇકોર્ટમાં અપીલ કરશે. બનતા સુધી તો પોઇન્ટને અભાવે એવી અપીલ દાખલ નહિ થાય પણ જો તમારા કમનસીબે એ દાખલ કરવામાં આવે અને નિકાલ તમામ પ્રતિપક્ષીની તરફેણમાં થાય તોપણ જસ્ટીસ મેરીમેન સાહેબની ફુલબેંચ તો છેજ. ત્યાં તમે ખચીત જીતવાનાજ કારણ કે જસ્ટીસ મેરીમેન સાહેબ બનતા સુધી નીચલી કોર્ટના ફેંસલા બહાલ રાખે છે. પણ જો કદાચ દુર્ભાગ્યક્રમે ફુલબેંચમાં તમારો શુક્રવાર ન વળે તો પછી remand માગવું અને તેમાં જો ન ફાવ્યા તો પછી પ્રીવીકૌન્સિલમાં અપીલ કરતાં કોણ અટકાવે એમ છે. વિલાયતના લૉયરો બહુજ કાબેલ હોય છે. તેઓ "ઇગ્લીશ લૉ"ના બારીક મુદ્દા કાઢી તમારી તરફેણમાં ન્યાય કરાવી આપશે. વળી આજકાલ પ્રીવીકૌન્સીલમાં હાઇકોર્ટના ફેંસલા ફરી જાય છે."

સતયુગમાં વાગિશા સરસ્વતીદેવીએ મહર્ષિ વાલ્મિકની જીવ્હા ઉપર વાસ કર્યો હતો. કલિયુગમાં એ દેવી આશા મોહિનીનું રૂપ ધારણ કરી વકિલોના કંઠ ઉપર બીરાજે છે. એની વાક્‌જાળમાં પકડાયલો અસીલ કેમે કરી જાળ તોડી વિમુક્ત થઇ શકતો નથી.

ઇશ્વર પ્રણિત નિયમોનો અમલ સ્વર્ગ અને નરકમાં ચાલે છે, પૃથ્વી પર નહિ. એની આજ્ઞાનું પાલન અથવા ઉલ્લંઘન કરનારને સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરી સુખ ભોગવવા અથવા નરક યાતનાને માટે મૃત્યુની રાહ જોવી પડે છે. પણ સરકારી કાયદો ભંગ કરનારને તાત્કાલિક ફળ પ્રાપ્ત થઇ કારાગૃહમાં નિવાસ કરવો પડે છે. મને લાગે છે કે ઇશ્વરની ઉત્ક્રાન્તિ બંધ થઇ છે. કારણ કે એના નિયમોનું પરિવર્તન થવું બંધ થયું છે. આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે એજ જીવન શક્તિ નષ્ટ થતી જાય છે. મનુષ્યકૃત કાયદો આ દોષથી મુક્ત છે; એમાં અહર્નિશ ફેરફાર થયા કરે છે, એનાં પર ઉન્નતિનો સ્ટૅપ પડેલો છે. લગભગ દોઢસો વર્ષ ઉપર ખોટો દસ્તાવેજ કરવા માટે નંદકુમારને ફાસીની શિક્ષા કરવામાં આવી હતી. હાલ એવા અપરાધને માટે ફક્ત કેદની શિક્ષા કરવામાં આવે છે. દોઢ સૈકામાં મનુષ્યકૃત કાયદામાં કેટલો અંતર પડયો ! !

વળી હાલના સમયમાં ન્યાયાધીશો પણ અસંખ્ય છે. સૌ પોતપોતાની રૂચિ અને પ્રકૃતિ પ્રમાણે કાયદાના જુદા જુદા અર્થ કરી ન્યાય કરે છે. એક ન્યાયાધીશ વેગણ ચોરનારને ૭ માસની સખત કેદની શિક્ષા કરે છે તો બીજો વિશ્વસનિય પુરાવાના અભાવે ખુનીને છોડી મુકે છે. નાના વિધ વર્ણોને લીધે સૃષ્ટિ સૌંદર્યમાં જેમ વૃદ્ધિ થાય છે તેમ ન્યાય વૈચિત્ર્યને લીધે મનુષ્યકૃત કાયદાનાં ગૌરવ અને મહિમા વૃદ્ધિ પામ્યા છે. સ્વમાન પ્રિય વકિલવર્ગ કાયદાનું મહત્વ વધારવાના કાર્યમાં સહાયભૂત થઈ પોતાને ધન્ય ધન્ય માને છે. સાધારણ મુખત્યાર જો તહોમતદારને છોડાવવાને અસમર્થ માલમ પડે તો મ્હોટી અદાલતનો મ્હોટો વકિલ કદાચ તેને મુક્ત કરાવે એટલુંજ નહિ પણ ફરીઆદી ઉપર ૨૧૧મી કલમ પ્રમાણે ખોટી ફરીઆદ કર્યાનો આરોપ મુકી તેને કાયદાની જાળમાં પકડી શકે છે.

અસંભવિત બનાવ સંભવિત કરી બતાવનાર વકિલમાં નિશ્ચય ઇશ્વરી અંશ હોવો જોઇએ. સુધરેલા દેશની અદાલતોમાં એમનો વિના કામ ચાલતું નથી. પૂર્વે બ્રહ્મદેશમાં એમનો પગપેસારો થએલો નહિ તેથી એ દેશ જંગલી કહેવાતો. પણ હાલમાં એ દેશનું નસીબ ઉઘડ્યું છે. ત્યાં પણ સુધરેલી પદ્ધતિની અદાલતો સ્થાપવામાં આવી છે અને એ

દેશના ધડધુકમ rulings નું પુસ્તક પર્વત જેટલું મ્હોટું થયુ છે. ઘણા નવીન પદવીધર વકિલો ચરી ખાવાને નવા ક્ષેત્રની શોધમાં રગુન તરફ પોતાની દષ્ટિ ફેંકે છે. બ્રહ્મદેશ ઉપર જો કાયદાનો સકંજો ફરવા માંડશે તો એ દેશનિવાસીઓનું નસીબ ખુલી જશે કારણ કે દાયભાગના કાયદા પ્રમાણે વાદી અને પ્રતિવાદીની મીલકતના છેવટના માલીક બંને પક્ષના વકિલો હોય છે. એવું સાભળવામાં આવ્યું છે કે એક મ્હોટી મીલકતની માલિકી માટે બે જાગીરદારો વચ્ચે તકરાર થઈ અને મામલો કોર્ટે ચઢ્યો. એ પક્ષ તરફથી ઑન્સટી બારીસ્ટર અને બીજા પક્ષ તરફથી એડવોકેટ જનરલને રોકવામાં આવ્યા હતા. ઘણા દિવસ મુકરદમો ચાલ્યા પછી એક દિવસ ન્યાયાધીશે પ્રશ્ન પુછ્યો કે આ મીલકતનો છેવટનો માલીક કોણ ? એડવોકેટ જનરલે ઉત્તર આપ્યો કે જો કેસ હજી થોડો વખત લંબાય તો આખી મીલકતના છેવટના માલીક મી. ઑન્સટી અને હું બે થઈએ.

વકિલો ન્યાયની અદાલતના આધાર સ્તંભ છે છતા પણ અધિકારી વર્ગ એમની તરફ શકાની દષ્ટિથી જુએ છે. કારણ કે તેઓ એમ માને છે કે દરેક દેશી વકિલમાં દ્રોહ-ભાવ ગુપ્ત રીતે નિવાસ કરે છે. અધિકારી વર્ગનું આ અનુમાન ભુલભરેલું છે. ન્યાયમંદિરની કૃપાથી દેશની સર્વ સંપત્તિ વકિલ બારીસ્ટરના જબમાં આવીને પડે છે. તેથી તેઓ સર્વદા કાયમનો વાલી કાયદા અને કોર્ટનું ચિર આયુષ્ય ઇચ્છે છે. નવીન પદવીધર વકિલ વ્યવસાયના અભાવે કેટલીક વખત સ્વદેશી મુકરદમા લે છે અને એવા સમયમાં એની સરકાર તરફ ઝાઝી ભક્તિ હોતી નથી. પણ જેમ જેમ એ ધધામા ફાવે છે અને એનું ભાગ્ય ખુલે છે તેમ તેમ એના અંતરના વિચારમાં પરિવર્તન થાય છે. દરરોજ અગીઆરથી પાંચ વાગતા સુધી ન્યાયમંદિરમાં your honour, my Lord વિગેરે ભક્તિ પ્રદર્શિત વાકોચ્ચારની સગે સગે સરકારી સીક્કા, નોટ, અને સોના ઉપર આસક્તિ ઉપજે છે અને ક્રમે ક્રમે એ આસક્તિ આધેય ઉપરથી આધાર ઉપર જાય છે. સ્વદેશાભિમાન એ બાહોશ વકિલોનું રાજભક્તિનું પ્રથમ સોપાન છે. એઓ ખાત્રીથી જાણે છે કે જ્યા સુધી કાયદો હયાત છે ત્યાં સુધી સમાજ ઉપર તેમનો અક્ષય અધિકાર છે અને " વકિલરાજ " નિષ્કંટક ચાલવાનું. એમને રાજદ્રોહી થવું પરવડે નહિ કારણ કે તેમ કરે તો પોતાના પગપર જ કુહાડો મારવા જેવું થાય. કોઇ કોઇ વખત તેઓ અધિકારી વર્ગ સાથે રાજનૈતિક કલહમાં ઉતરે છે પણ એ તો પતિ પત્નીના પ્રણય કલહ જેવો હોય છે. થોડા રીસામણા મનામણા થઇ આખરે તેનો અંત આવે છે.*

બુદ્ધિપ્રકાશ. "દેસાઈ."

આપણાં અનાથ આશ્રમો.

(લેખકઃ—બટુશંકર ગીરધરલાલ મહેતા.
ઓન. સેક્રેટરી. હિન્દુ અનાથાશ્રમ-નડીઆદ.)

અનાથ કોણ.

"અનાથ કોણ" તે સંબંધે લખેલ લેખની આ પૂરવણી છે. અનાથ રક્ષા એ સમાજ સેવાનો એક વિભાગ છે. અને સમાજ સેવાનાં કાર્ય કરનારને તે વિષય જ્ઞાનની કેટલી આવશ્યકતા છે, તે જણાવી તે પછી ચાલતા "અનાથ કોણ" એ વિષયને હાથ ધરવો સારો.

સફળ કાર્ય કરનારને માટે (૧) લાગણી, (૨) શાસ્ત્રીય જ્ઞાન, એ બેની જરૂર હોય છે, અને વિષય જેમ મહત્વનો અને મહેનતનો તેમ ત્હેમાં આ બે વાનાંની વિશેષ જરૂર પડે છે. આ કારણે સમાજ સેવાના વિષય માટે ચિકાગોમાં, ન્યુયોર્કમાં કે યુરોપમાં અનેક શાળાઓ હોય છે, અને તેના ગ્રેજ્યુએટો તે કામને માટે પસંદગી મેળવે છે. અને આપણે પણ તેવું કંઇ શાસ્ત્રીય જ્ઞાન સંપાદન કરવા યત્ન ન કરીએ તો આપણાં આશ્રમોના ચાલકો ભુલો દ્વારા અનુભવ મેળવે અને ત્યાં સુધી તો શ્રીયુત મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે તેમ આપણાં આશ્રમો "નિર્જીવ" રહે.

અનાથ સેવાના કાયદા ઘડવામાં આપણી ઇન્ગ્લૈન્ડની સરકારે પણ ત્હેવી ભુલો જુના વખતમાં કરેલી અને તેથી તે સંબંધમાં મી. એફ. સી. મોન્ટેગ્યુ પોતાની પુઅર લૉ નામની ચોપડીમાં નીચેની મતલબનું લખે છેઃ—

"અનાથ દશાના નિવારણાર્થે જે જુના કાયદા હતા, તે કાયદા વિષય જ્ઞાનના અભાવે, બુદ્ધિમાન માણસો પણ સમાજના ઝીણા સવાલના નિર્ણય કરવાનું માથે લે, તેથી શુ નુકશાન થાય છે તેનાં જ્વલંત દૃષ્ટાંત છે. એ કાયદાનું વાંચન આપણને લાભકારી છે. સદ્ભાવ હોવો એજ કંઇ બસ નથી, કેમકે શાસ્ત્રીય જ્ઞાન કે વિવેક વિના એકલા સદ્ભાવથી નભે નહિ તેમજ કોટયાવધી લોકના ભલાને અડચણ કરવા જેવી ભૂલો કરે, અને સદ્ભાવ કે સદ્વિચારને આગળ કરે તે કંઇ ચાલે નહિ."

છેલ્લા રીપોર્ટ પ્રમાણે ઇન્ગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં પુઅર લૉ દ્વારા ૬૫૨૧૫૨ ને મદદ અપાય છે, અને ખર્ચનો આંકડો ૧૫૦૫૫૮૬૭ પૌન્ડ આવે છે. ત્યાંના એક કાર્ય કરનાર આ સમાજ સેવાના વિષય જ્ઞાન માટે ઉપર પ્રમાણેનો મજબુત અભિપ્રાય આપે છે.

અધમ એવી વાણીજ્ય વૃત્તિ બાદ કરીએ તોપણ સમાજ સેવા એ એક ધંધો છે, એમ મનાયું છે. એ સંબંધમાં "રી ફોર્મ ઓફ ધી પુઅર લૉ" એ નામનો પોતાનો નિબંધ મી. ટી. મેકે, એ લંડનની ચેરીટી ઓરગેનીઝેશન સોસાઇટી આગળ વાંચેલો ત્હેમાં નીચેની મતલબ લખે છેઃ—

"દરેક મોટા ધંધામાં તેના આ શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની તો ખાસ જરૂર હોય છેજ. પછી તે મીલ ઉદ્યોગ, વેહેપાર કે ગમે તે ધંધો હોય, તેના જ્ઞાન સિવાય ફતેહ મળવી અશક્ય છે.

અને અનાથ રક્ષણ એ કંઇ અપવાદ રૂપ નથી. બલકે અનાથ રક્ષા એ સમાજના નિરાધારના ભવિષ્યની સુધારણા કરતી હોવાથી, આપણી તો એ ફરજ છે કે, બીજે ઠેકાણે કરીએ છીએ તેમ આ બાબતનું પણ વિષય જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ."

અમેરીકામાં પણ આ સૂત્ર ગ્રહણ થયું છે. અને મી. એડીથ, એબટ, ચિકાગોની સ્કુલ ઓફ સિવિક્સ એન્ડ ફિલેનથ્રોપીના ડાયરેક્ટર, નીચેની મતલબનું લખે છે.—

"સમાજ સેવાના ધંધાને પણ તેનો ઇતિહાસ છે, તેનાં કેટલાંક ધોરણ ઠરેલાં છે, હેની કેટલીક હાજતો છે અને હેની પુઠે અનુભવનો પાયો છે. બુદ્ધિ પુરઃસર કરેલા નિરીક્ષણ અને યત્નથી સાધ્ય વહિવટ ઉપર તે સેવા રચાઇ છે, અને આ પાયા અને વહિવટ દ્વારા આપણે આગળ જવાનું છે."

સમાજ સેવા માટે વિષય જ્ઞાનની કેટલી જરૂર છે, તે જરૂરીયાત પુરી પાડવા અમેરીકાએ શું કર્યું છે, હેનું એક દ્રષ્ટાંત આપણા મહાન દેશભક્ત લાલા લાજપતરાયની બુક "ધી યુનાઇટેડ સ્ટેટસ ઓફ અમેરીકા" માંથી આપુ છુઃ—

"મિસિસ સેજ એમણે ત્રણ કરોડ રૂપૈઆ આપી "રસેલ સેજ ફાઉન્ડેશન" નામનું સમાજ સેવાનું ખાતું સને ૧૯૦૭ માં સ્થાપ્યુ. જેમાં દશ હજાર બુકો, પંદર હજાર ચોપાનીઆં, અને અઢીસો પત્રો આવે છે. અને એથી ત્રણ લાખ પેમફલેટો દર વર્ષે વહેંચે છે."

વળી એજ મહાત્મા એજ બુકમાં એવી મતલબનું લખે છે કે—

હિન્દુઓએ પોતાનો સંસારનો પાયો ધર્મ ઉપર રચવાના કારણે સમાજને એવી રીતે ઘડી હતી કે આવાં સમાજ સેવાનાં ખાતાં અનાવશ્યક હતા. એ ધર્માર્થભાવના નષ્ટ થતી હોવાને લીધે આપણે જો સમાજ સેવાનાં ખાતાંની આવશ્યકતા હોય તો અમેરીકાની પદ્ધતી દાખલ કરી જોઇએ. અને હેનાં કાર્ય આપણી હિન્દુ ધર્માર્થ દ્રષ્ટિથી થવાં જોઇએ.

આવાં કારણોથીજ આ અનાથ કોણ તે વિષય યથામતિ ચરચ્યો છે. મી. એડવર્ડ ટી. ડીવાઇને લખેલો અને ન્યુયોર્કની યુનાઇટેડ ચેરીટીઝ-બિલ્ડીંગસથી બહાર પડેલો લેખ છે. હેમાં તે ગૃહસ્થ નીચેની મતલબનું લખે છેઃ—

"આર્થિક દ્રષ્ટિથી અનાથ દશા એ સામાજીક દેવાદારની દશા છે. અનાથ એ દેશના ઉદ્યોગ ઉપર બોજો છે, અને ઉત્પાદક ધંધામાં ભાગ ન લેનાર છે."

તાત્પર્ય એ કે સમાજ પર જેનો બોજો નથી. તે અનાથ પણ નથી અને સમાજ પર બોજો થતા અટકાવ કરવો અને નહિ કે સમાજ ઉપર બોજા રૂપ બનાવવાનો અનાથાશ્રમોનો ઉદ્દેશ હોય. સને ૧૯૧૬ ના ચેરીટી રજીસ્ટરની પ્રસ્તાવનાના ૩ જા પાને કહ્યું છે કેઃ—

"દાન જે પ્રેમ કે દયા ખાતર જીંદગીના કાયદે સ્વાભાવિક પણ મહેનતુ માર્ગથી પતિત કરવા લલચાવે, અગર જે હેને સ્વાશ્રયી બનવાની અડચણોમાં મદદ કરી હેની અશક્તિ ન ટાળે, હેવાં દાન તે ગરીબનો કટ્ટો શત્રુ છે. કટ્ટો શત્રુ કહેવાનું કારણ કે તે દયાની દેવીની પેઠે આવે છે, અને રાક્ષસીની માફક અનેક દુઃખો ઉત્પન્ન કરે છે."

આથી સમજાશે કે અનાથની પરીક્ષામાં અનાથ તરફ દ્રષ્ટિ રાખવા જેટલી જરૂર

છે, તેટલીજ સમાજ ઉપર શું અસર થશે તે ઉપર તેટલીજ દૃષ્ટિ રાખવાની જરૂર છે. આ બાબતમાં મી. એડવર્ડ ટી. ડીવાઇન એ મતલબનું લખે છે કે—

"શારીરિક શાસ્ત્રના ધોરણે અનાથ દશાવાન, પ્રગતિમાં પછાત પડેલ અને અન્યના આધારે પોતાનું જીવન વ્યતિત કરતું પ્રાણી છે."

આમાં જન્મખોડો વગેરે પેઢીથી ઉતરતા દોશો કે પેઢી દ્વારા ઉતરેલા દોશો દ્વારા ઉત્પન્ન થએલાં દુઃખો એવાં હોય કે તે વ્યક્તિ સમાજ ઉપર બોજો છે, ત્યારે તે અનાથ કહી શકાય. પણ ત્હેમને માટે, એટલે દાખલા તરીકે, જન્મ અંધ કે ગાંડા કે અર્ધ દગ્ધ માટે બંદોબસ્ત કરવો એ સમાજનો ધર્મ છે એમ ઉપરની વ્યાખ્યા કહે છે તે ખરૂ પણ તેને અનાથ ગણવા માટે તો તે "અન્યને આધારે જીવન વ્યતિત કરતુ પ્રાણી" હોવું જોઇએ એમ જે એ વ્યાખ્યા કહે છે તે વાત ઘણીવાર ભુલીએ છીએ.

એજ ગૃહસ્થ આગળ ચાલતા કહે છેઃ—"સમાજ દૃષ્ટિથી અનાથ એ આર્થિક ભાવનાઓ દ્વારા કે સામાજીક શક્તિઓ દ્વારા જનસમાજમાં ભળવાને અશક્ત વ્યક્તિ છે, અને જેમ ગુન્હેગાર કે મદ્યપી કે વ્યભિચારીણી જોવાનો સમાજને પ્રશ્ન છે, ત્હેવોજ આ પણ એક પ્રશ્ન છે."

એટલે અનાથો પાળવાનું લેઇ બેસીએ છીએ ત્હેમાં સમાજને શું ફાયદો કરીએ છીએ એ પ્રશ્ન તો હમેશાં જોવાનોજ છે. અને તે ફાયદો ગમે તો ત્હેવા અનાથ ઘટાડવાનો હોય, કે ત્હેમનાથી સમાજને થતો ઉપદ્રવ અટકાવવાનો હોય. આમ આર્થિક બાયોલૉજીક, અને સમાજ, આ ત્રણ દૃષ્ટિ રાખી અનાથો લેવા ન લેવાનું હોય. પરંતુ આ સૂચના જ્યાં સંશય પરના કેસ છે તેને માટેજ છે, જે કેસમાં સંશયજ નથી, ત્હેમાં કંઇ આવું જોવાનું નથી. તેના સંબંધમાં તો લંડનની મોસ્પલ સરવીસ લીગના પેપર નંબર ૩૧ માં લખ્યું છે કેઃ—

"જેને મદદ ન કરીએ તો મર્ણ પામે ત્હેવો ભય છે, ત્હેને માટેજ અનાથ રક્ષા છે."

અનાથ પરીક્ષાની આ ટુંકીજ વ્યાખ્યા છે. પણ આશ્રમોમા આવતા અનાથોમાં તાત્કાલીક મર્ણ ભયવાળા અનાથોની સંખ્યા ઘણીજ જૂજ હોય છે. અને તેથી બાકીના કેસોમાં આપણે જોઇ ગયા ત્હેવી અનેક વ્યાખ્યાઓ દ્વારા નિર્ણય કરવાનું બની શકે તેટલું જ્ઞાન મેળવવું તે દરેક ચાલકની ફરજ છે. અને ત્હેમાં જેટલી ભુલો થાય તેટલો અનાથનો પૈસો સનાથમાં વાપર્યો ગણાય અને સમાજમાં અનાથ થવાની લાલચનો ખોટો ચેપ ફેલાવ્યો કહેવાય.

આ વિષય મ્હારે પણ અપરિચિત છે પરંતુ તે કાંઇ ન ખપનો નથી. તે કારણે વાંચકને આ તસ્દી આપી છે. આમ તપાસ પછી દાખલ થએલ અનાથ માટે આશ્રમોએ કોને સારૂં શું કરવાનું તે માટે લખવાનુ તેનો આધાર મેં લખેલા લેખનો સમાજને કેવો ઉપયોગ થાય છે. તે જાણ્યા પછી યથામતિ આરંભ કરવાનો નીર્ણય બને.

"અનાથ કોષ." પૂર્ણ.

બાલકોની ઉન્નતિ કેવી રીતે કરવી ?

(લેખક. ઇસ્માઇલ, જમાલ, બેલીમ.)

જેમ બાળક ન્હાનું હોય છે તેમ તેનું મન વધારે કોમળ હોય છે આવા કોમળ મન ઉપર તે જે જુએ છે અથવા સાંભળે છે તેની તુરતજ ઉંડી છાપ પડી જાય છે. નાના બાળકોના મન ઉપર ફક્ત જોયેલાં કે સાંભળેલાજ શબ્દોની અગર વિષયની છાપ પડી જાય છે. એમ કંઇ નથી, પણ જે જે વિષયનું તેના મનને ભાન થાય છે તે સર્વની તેના મન ઉપર છાપ પડે છે. અને આ છાપ પુખ્ત ઉમરે જો અનેક ઉપાય કરી કાઢી નાખવામાં નથી આવતી તો તે મરણ સુધી રહે છે, અને સ્વભાવ રૂપ થઇ જાય છે. આપણે જેને સ્વભાવ, તબિયત, પ્રકૃતિ વગેરે કહીએ છીએ તે બીજું કંઇ નથી પણ નાનપણમાં પડેલા સંસ્કારોજ છે.

બાળકોની ઉન્નતિ ઇચ્છનાર મા–બાપોએ બાળકોના મન ઉપર નાનપણમાં કેવાં પ્રકારના સંસ્કારો પડે છે તે ઉપર બહુ ચોકસી રાખવાની અગત્ય છે. ખરૂં છે કે પુખ્ત ઉમરે ભક્તિ, ખેરાત કે તત્ત્વજ્ઞાનના સાધન વડે બાળપણામાં પડેલી છાપ નિર્મૂળ કરવા સમર્થ હોય છે, પણ તેમ કરવામાં વખત અને બળનો ભારે ભોગ આપવો પડે છે. પણ આપણા હાથમાં જો ઇલાજ હોય તો આવો દુઃખદ અનુભવ આપણા બાળકોને શા માટે ભવિષ્યમાં આપણે કરાવવો જોઇએ. જો નાનપણમાંજ આપણે તેના મન ઉપર સારા સંસ્કારો પાડીએ તો મોટપણમાં તેને કેટલાં બધાં ઉપયોગી થાય ? બાળપણમાં જો બાળકના મન ઉપર સારા સંસ્કારો પાડવામાં આવ્યા હોય તો બાળકનું મન ઉત્તમ પ્રકારનું બંધાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આ પ્રમાણે ઉત્તમ પ્રકારે બંધાયેલા તેના મનમાં મોટપણે ખરાબ સંસ્કારો પડવા બહુજ ઓછો સંભવ છે. જે મા–બાપોને ચા, કોફી, તમાકુ, બીડી, પાન સોપારી વગેરેનું બંધાણ હોતું નથી. તેમના બાળકો કવચિતજ ખરાબ સોબતથી આ વ્યસનના ભોગ થયેલા જણાય છે. નાનપણમાં બાળકના મન ઉપર પડેલા ખરાબ સંસ્કારો તેના આખા જીવનને દુઃખમય કરી મૂકે છે તથા મોટપણે તેને જનસમાજમાં ભારરૂપ કરી મૂકે છે તેમજ નાનપણમાં બાળકના મન ઉપર પડેલા સારા સંસ્કારો તેના આખા જીવનને સુખ-મય કરી મૂકે છે.

ઘર એ એક સારા અગર નઠારા માણસોને પાકવાની નિશાળ છે. ચોરી કરનાર, જુઠું બોલનાર, ખુન કરનાર, વ્યભિચાર વગેરે દુરાચાર સેવનારાઓ, તેમજ સાચું બોલનાર, નીતિ ઉપર ચાલનાર વગેરે વિવિધ સદાચાર સેવનારાઓ આ ઘરરૂપી નિશાળમાંજ પાકે છે.

ભણતર કેળવણી અને દુન્યાવી ઇલ્મ, વગેરે માટે સરકાર તથા રૈયત તરફથી મ્હોટી મ્હોટી નિશાળો તરફ લાખો રૂપીઆ ખરચાય છે. પણ માણસના આખા જીવનનો આધાર જેના ઉપર રહેલો છે. તે ઘર રૂપી નિશાળમાંથી મળતા શિક્ષણ માટે કશું પણ જોના-માં આવતું નથી.

જોકે બાળકના મન ઉપર અનેક રીતે સંસ્કારો પડી શકે છે તો પણ મુખથી બોલાયેલા શબ્દોથી તેના મન ઉપર મજબુત અસર થાય છે, તેમાં પણ જેનાના ઉપર બાળકોનો વિશ્વાસ હોય છે, એવા માબાપથી મહેતાજીથી, મીયાજીથી બોલાયેલા સુખનથી બાળકના મન

ઉપર ઘણાં દૃઢ સંસ્કારો પડે છે, આમ છે તો બાળકોની સાથે કેવી રીતે બોલવું ? એ બાળકોની જોખમદારી સમજનારાં માણસોએ જાણવાની ઘણીજ જરૂર છે. અને બાળકના મનને ઉત્તમ પ્રકારે કરવાનુ ઇચ્છતા હોઇએ તો આ બાબતનુ જ્ઞાન બરોબર મેળવવું જોઇએ. સઘળાં ખરાબ સંસ્કારો મનમાં કાંટાના જેવાં થાય છે, અને કાંટાના ઝાડ જેમ બીજા સારાં ઝાડને ઉગવા દેતાં નથી અને તેનુ પોષણ પોતે ઉપયોગમાં લે છે તેવીજ રીતે નાનપણમાં પડેલા ખરાબ સંસ્કારો મોટપણમાં પણ સારા સંસ્કારોને આવવા દેતા નથી. ઘણેક ઠેકાણે આપણે મરદો અને ઓરતોને લગભગ નકારૂં જીવતર ગાળતાં જોઇએ છીએ. તેઓના મન ખરાબ હોતા નથી પણ મહત્તાના તથા બીજાઓને ઉપયોગી થવાના કારણો તેમનામાં પ્રગટ થયેલા હોતા નથી. તેમના મનમાં બાળપણમાં પડેલા ખરાબ સંસ્કારરૂપી કાંટાના ઝાડથી આ મહત્તાના પુષ્પના તથા ફળના ઝાડને ઉગવાની તથા વૃદ્ધિ આપવાની જરા પણ હોતી નથી.

બાળકના સ્વાર્થને માટે માબાપે બાળકનો જન્મ આપ્યો નથી પણ માબાપે પોતાના સ્વાર્થને માટે બાળકનો જન્મ આપ્યો છે, અને તેથી બાળકનું હિત જેમ થતું હોય તેવા ઉપાયો કરવાં તેમનો ધર્મ છે. અને સારા સંસ્કાર બાળકના મન ઉપર કેમ પાડવા ! તે મા-બાપ અને માબાપ થવા ઇચ્છનાર દરેક માણસે જાણવું જોઇએ.

માબાપે પોતાના બાળકોને બુદ્ધિમાન માણસોના સંગમાં રાખવા. એક ક્ષણ પણ તેમને અજ્ઞાન કે બુદ્ધિ વગરના માણસોના સહવાસમાં આવવા દેવા ન જોઇએ. નીચ અને મૂર્ખ નોકરના હાથમાં બાળકને સોપવું એ તેના આખા જીવતરને બગાડનાર હોય છે. પોતાના સુખને માટે સાહુકાર માબાપો પોતાના બાળકોના નોકરોને રમાડવા કલાકોના કલાકો સોંપે છે. પણ આથી કરીને બાળકોના ભવિષ્યના જીવનને કેટલી બધી નુકશાની પહોંચે છે તેનું જરા ભાન હોતું નથી. નોકરો જો અભણ નીચ, અને હલકી બુનીયાદના મૂર્ખ હોય છે, અને જેવા ગુણ નોકરોમાં હોય છે તેવા ગુણ ધીમે ધીમે બાળકોમાં ઉતરતા જાય છે, કેટલાએક ખાનદાન કુટુંબના બાળકો દુર્ગુણી હોય છે તેનું પણ આ એક કારણ છે. બાળકનું મન ચોખ્ખા કોરા કાગળ જેવું હોય છે, અને તેમા ઉપર ગમે તે લખી શકાય છે, અને તેવી કરીને લાભકારક લખવાની જેનામાં આવડત નથી તેવા કોઇપણ માણસને માબાપોએ કદી પણ વખત આપવો ન જોઇએ, પોતાની સાથે સંબંધમાં આવનાર દરેક પ્રાણી-પદાર્થના સંસ્કાર તુરત ગ્રહણ કરી લે તેવું ચપળ બાળકનું મન હોય છે, અને માણસથી સહુથી વધારે નિસબત હોય છે તેમની તેના મન ઉપર સહુથી વધારે અસરની છાપ પડે છે, આથી નોકરોને પાસે રાત દિવસ રહેવાથી નોકરીના ગુણ બાળકમાં ઉતરી આવ્યા વિના રહેતાજ નથી. આથી બાળકોને માબાપોએ ચોવીશે કલાક પોતાની પાસે રાખવા એમ કહેવાનો અમારો હેતુ નથી. પણ બુદ્ધિવંત માણસોના સંબંધમાં રાખવા જેમ બને તેમ કોશીષ કરવી એ અમારો મુખ્ય હેતુ છે.

બાળકની સાથે જુદી જુદી બાબતની વાતચીત કરતી વખતે, તેના વિચિત્ર સવાલનો જવાબ આપતી વખતે તેમજ તેમની અહિત કરનાર આદતો ટાળવાનો બોધ આપતી વખતે સારી પેઠે વિચાર કર્યા વિના એક શબ્દ પણ કદી બોલવો નહિ, બાળકને તેની આદતો સુધારવાની શિખામણ આપતી વખતે બાળક તો પશુ જેવો છે એમ ધારી ઘડી ઘડી

તેને ટીક ટીક કરવાથીજ તે સુધરે છે એવો વિચાર મનમાં કદી પણ ન લાવવો. બાળકો કેટલીક વખત જીવનના મોટા મોટા કામો આપણને પુછે છે. દુનિયા શુ છે ? ખુદા શુ છે ? જીવ શું છે ? મરી જવું શુ છે ? પુન્ય શું છે અને ગુન્હા શુ છે ? વગેરે ગૂઢ બાબતના સવાલ બાળકો કેટલીકવાર આપણને પુછે છે. ત્યારે તારામાં હજી એ સમજવાની શક્તિ નથી, તને હજી ભાન નથી. એવું આપણે તેને કદી પણ ન કહેવું જોઇએ, તારામા હજી અક્કલ નથી એ સમજવાની તારામાં હજી શક્તિ નથી. એવું જ્યારે આપણે તેને કહીએ છીએ ત્યારે આપણે તેનામાં અક્કલ ઓછી હોવાના સસ્કાર તેના મન ઉપર પાડીએ છીએ.

આ ઉપરથી મારામાં અક્કલ નથી, મારી શક્તિ નથી, એવો બાળક વિચાર કરે છે અને તેનું બીજ તેના મનમાં રોપાય છે, અને પાછીથી જ્યારે બાળક પોતાના મનનો વિકાસ કરે છે ત્યારે આ વિચાર તેને નિષ્ફળતા ઉપજાવનારા થઇ પડે છે. માટેજ તારી બુદ્ધિ હજી કાચી છે, તું ઉગતો આવે છે, આવાં આવાં શબ્દો બાળક નજીક કોઇ વખત ન બોલો, પણ તેને એવુંજ કહો કે તું જેમ ઉત્તમ થવાની ઇચ્છા રાખીશ તેવોજ તું થશે. તારે કેવા વિચાર કરવાના છે તે વગેરે તેને સમજાવો તેનુ મન જે કઇ નવું શીખવા મરજી બતાવે તેમા તેને ઉત્તેજન આપો.

બાળક જે કઇ કરવા માંડે છે અથવા ધારે છે તેની તેનામાં શક્તિ છે તેવું તેના મનમાં ઠસાવો.

બાળકોને સુધારવાની બાબતમાં સોટીનું કામ નથી પણ કળનુ કામ છે. આપણામાં કહેવત છે કે "બુધે ડોશુ દોવા દે અને બુધે બાળક રોતું રહે" પણ એ કહેવત અમે ખોટી ગણીએ છીએ. જો ધારો કે લાકડી મારવાથી કદાચ ભેશ દોવા દે પણ તેનું દૂધ ખર ગુણકારી નિકળતુ નથી તેમજ જેટલુ જોઇએ તેથી ઓછુ નિકળે છે. તેમજ જો કદાચ છોકરૂં રોતું હશે તો તેને લાકડી મારવાથી તે કદાચ રોતું બંધ રહેશે અથવા આડે માર્ગે જતું અટકશે. પણ સોટી વડે છાનુ રહેલું અથવા આડે માર્ગે જતું બાળક પછી સારા જીવનને માટે નાલાયક થઇ રહે છે. હા, આવી સોટી કયાં વાપરવી ? તે અમારા મનથી તો બાળકોને જે વારંવાર ટોકયા કરે છે, તું મૂર્ખ છે, લુચ્ચો છે, ઢોર છે, ગધેડા જેવો છે, ભાન વગરનો છે ! ઇત્યાદિ રીતે જે બાળકને ટોકી ટોકી કઠોર શબ્દો કહે છે તેના ઉપર આંખ મીચી પેટ ભરીને આવી સોટી વાપરવી એમ અમે તો ભલામણ આપીએ છીએ.

આજકાલ ઘણાંક માણસમાં દુર્ગુણો નજરે પડે છે તેનું પણ કારણ અમને તો એજ જણાય છે કે તેમના ગાલી, વારસો, વડીલો, શિક્ષકો એ એવા વિચાર સેંકડો વખત બાર દઇને તેમના મન ઉપર ઠસાવ્યો હોય છે, બાળકનું મન ક્મળમા હોય તેવે વખતે પણ વારંવાર જો તેને કહેવામાં આવે કે તું ઘણોજ ખરાબ છે. તો તેવો વિચાર તુરતજ તેના મનમાં ઠસાઇ જાય છે અને તે તેમજ માનવા માંડી જાય છે. અને તે પછી એક સ્વભાવ રૂપ થઇ જાય છે. પહેલાં મનમાં ખરાબ વિચાર પેદા થયા વિના કદી પણ ખરાબ કામો થતાં નથી અને હું ખરાબ છું અથવા હલકા દરજાનો છું એવું માનવાને જે માણસને શિક્ષણ મળ્યું હોય છે તેનાજ મનમા ખરાબ વિચારો આવે છે.

બાળકના મનને સદાચારી અને ઉચ્ચ પ્રકારનુ કરવા માટે સદ્‌ગુણના, સદાચારના અને નીતિ વગેરેના વિચારોથી તેનું મન હરદમ ભર્યા કરવું જોઇએ, અને તેના મન ઉપર પ્રતિ-

કૂળ સંસ્કાર ન પડે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ અને તેની કોઇ પણ વાત બાળક આગળ ન કરવી જોઇએ, " તું ખરાબ છે એવું બાળકને કહેનાર તેના મનમાં કાંટાનું ઝાડ રોપે છે. અને આપણે એવું કુટુંબ જવલ્લેજ જોઇશું કે જ્યાં હરહમેશા-કાંટાના ઝાડ ન રોપાતાં હોય. આથીજ ઓલાદ દિવસે દિવસે બગડતી જાય છે. "

બાળકોના અવગુણ ટાળવા માટે અને તેનું જીવતર ઉચ્ચ પ્રકારનું કરવા માટે ધમકાવવું તેમજ ઠપકો પણ દેવો નહિ. ધમકાવવાથી અને ઠપકો દેવાથી કોમળ મનના બાળકો કંપી ઉઠે છે, અને જેઓ કઠોર મનના હોય છે તેઓ પહેલાંના કરતા પણ વધારે કઠોર થાય છે. બાળકના કોમળ દિલને કંપાવી મહત્તાના ફુટતા અંકુરોને કરમાવી નાંખવા નહિજ જોઇએ. કઠોર મનના બાળકોમાં જેટલી ધારવામાં આવે છે તેથી અધિક લાયકાત હોય છે અને થોડા સહેલા ઉપાયોથી તેને સુધારી શકાય છે, આવું બાળક કોઇ ભુલ કરે ત્યારે હવેથી કેવી રીતે કરવું જોઇએ ? તથા શા માટે તેમ કરવું જોઇએ ? તે તેને બરાબર સમજાવવું. સબળ અને યોગ્ય કારણ જણાવ્યા વિના આ કામ આમજ કરવુ એવું પણ બાળકને ભરાવી મારવું નહિ. ફરજ પાડીને કોઇની પાસે કામ કરાવવાથી કદી પણ સ્થાયી લાભ થતું નથી, પ્રેમ અને આસ્થા ઉચ્ચ શિખર પર લઇ જાય છે અને આ બે ઉચ્ચ ગુણોના બળનો ઉપયોગ કરવાથી આપણે ગમે તેના જીવતરને ઉત્કૃષ્ટ કરી શકીએ છીએ.

બાળકના મનમાં એવું મજબૂત ઠસાવો કે તારૂં જીવન અત્યંત ઉચ્ચ છે, તારામાં કોઇ અસાધારણ ગુણ એવો ગ્હેલો છે કે જેથી તારૂ પોતાનું ભલું કરવાને તું શક્તિમાન છે એટલું નહિ પણ આખા જગતનું ભલુ કરવાની તારામાં શક્તિ છે, આખા જગતની સાથે તારો સંબંધ છે, અને મ્હોટા મ્હોટા ભવ્ય અને વખાણવા લાયક કામ કરવા તથા ઇજ્જત આબરૂ ઇત્યાદિ કમાવી તારૂં નામ અમર કરવા તું સરજાયેલો છે. જ્યારે આ મુજબ અનેક રીતે તમે તેના મનમાં ઠસાવશો એટલે માત્ર થોડા વખતમાંજ તે પોતાની જવાબદારી સમજવા માંડશે અને જેવા તમે તેને વિચાર ઠસાવ્યા હશે તે સિદ્ધ કરવા માટે તેણે હવે શું શું કરવું ? તે જાણવાની તેની મરજી પ્રકટશે, અમુક કામ બાળકથી થવાની તમે આશા રાખી છે એવી તમારી દ્રઢતા બાળકને જણાવવી જોઇએ. અને તેથી પણ બાળકને પોતાના વિચારોને એક જાતનું ઉત્તેજન મળે છે.

હવે ટુંકામાં કહેવાનું એ છે કે જેમ બને તેમ બાળકો અવગુણો ભુલી જાય અને સદ્દગુણો નજર પામેજ તરતા રહે, અને બાળકોને ક્યે અવગુણો નાશ થાય તેને યુક્તિથી સમજાવતા રહેવું પણ તેની પાસે એવો એક સુખન ન બોલવો કે જેથી તેના દીલ ઉપર માઠી અસર થાય કે હું નાલાયક છું, હું અશક્ત છુ અથવા દુરાચારી છુ. પણ આપણે આદરેલો યત્ન અવશ્ય સફળ થાય એવો તેનો અધિકાર છે એવી તેનામાં આસ્થા:સુઝાવવી. આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે જેવી રીતે આપણે સંસ્કાર પાડીશુ તે પ્રમાણે બાળક સુધરતું જશે.

પશુઓ તરફ ઘાતકીપણું.

[એની બેસંટના ૧૭મી માર્ચ ૧૯૧૦ના ભાષણના થોડા ભાગનો અનુવાદ]

દરેક વિચારવંત અને પવિત્ર હૃદયના પુરૂષ કે સ્ત્રીને એ તો સ્પષ્ટ સમજાય એવું છે કે, જે પ્રાણીઓ આપણી આસપાસ આવી રહેલાં છે, જે આપણી સંભાળ અને દેખરેખ નીચે છે, તે પ્રાણીઓ કેળવવા માટે છે; તેમને માટે આપણે જોખમદાર છીએ તથા તેમની સુખશાંતિનો જવાબ આપણને આપવો પડશે. જે મનુષ્ય હિંદુસ્તાનના રસ્તાપર વિચર્યો હશે તેણે ઘાતકી બનાવો વારંવાર જોયા હશે; તે બનાવો અવિચારી ઉપાય પણ યોજી શકાય એવા હોય છે; અને તેવા બનાવો અટકાવવાની પ્રજાની ફરજ છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે પશુઓને રસ્તાઓમાંથી હાંકી કાઢવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ ખેતરોમાં રખડે છે. તેમને રખડતાં અટકાવવાને બદલે તેમને લંગડા કરવાની તથા સખત માર મારવાની જે રીત ચાલે છે, તેથી સમજાય છે કે પશુઓને માટે આપણે વાસ્તવિક વિચાર કરતા નથી. આપણે ધારીયે છીયે કે પશુઓ હાનિકારક છે અને રસ્તે ચાલનારા મનુષ્યો માટે હાંકી કાઢવાં જોઇએ, પણ તેઓનો માર આટલો બધો સખત કેમ તથા તેઓનું પગલું પણ નુકસાનકારક શા માટે છે, તેની સાબીતી માટે આ કારણ બરોબર નથી.

જે બીજી બાબત ઉપર હું ધ્યાન ખેંચીશ તે સહન શક્તિ કરતાં પણ વધારે બોજો તેઓપર મુકવો તે છે. જે પ્રાણીઓ બોજો ઉંચકવાને ઘણા ઉપયોગી છે તેમના પર ઘણી વખત એટલો બધો ભાર હોય છે કે જો તમે તેમની પાછળ ચાલો તો તેમનાં નાજુક પગ તે ભારથી વળી જતા માલુમ પડશે.

હવે એવો એક પણ મનુષ્ય નથી કે જેના પર ઘાતકીપણું જોતા તે અટકાવવાની ધાર્મિક કે નૈતિક ફરજ ન હોય. અજ્ઞાન પુરૂષોનો બહુ વાંક નહિ કાઢી શકાય; તેઓ જે પશુઓને હાંકે છે અને તેઓને મારે છે, તેમાં વાંક આપણો છે. તમો વેદના પામેલ પશુઓને જુઓ છો અને તેઓની કષ્ટ પણ ગણના કે દરકાર કર્યા સિવાય દુઃખમાં છોડી દો છો. અંતમાં માલુમ પડશે કે દુઃખ ભોગવવું તેના કરતાં પણ દુઃખ આપવું તે વધારે ખરાબ છે; અને જે મનુષ્ય ઇજા કરે છે તે દુઃખી પશુ કરતાં પણ વધારે દયાને પાત્ર છે; કારણ જે ક્રોધ ઉત્પન્ન થયો હોય છે તે આ ભુલાવી દે છે. એવું એક પણ ખરાબ કામ નથી કે જેના ઉપાય તરીકે સામું ખરાબ કામ લઇ શકાય. જો તમો ક્રોધી મનુષ્ય સામે ગુસ્સે થઇને ઠપકો આપવા જાઓ તો તે કહેશે કે તમે જાતેજ ક્રોધી છો; પણ જો તમો તેની પાસે મિત્ર અને ભાઇ માફક જાઓ અને તેના તરફ ધિક્કાર દર્શાવ્યા વગર અથવા તેને ધમકી આપ્યા વગર કહો કે, "મારા ભાઇ! તારો તથા તેનો જીવ (આત્મા) એકજ છે અને તારી ગરજ તે શેરે છે," તો તે માણસ ભવિષ્યમાં દયાળુ થશે. તેથી ઉલટું જો તમો તે મનુષ્યને ધમકાવો તો તમો જ્યારે તેની નજરની બહાર જશો કે તે બ્હીક વગર તે પ્રાણીને મારશે. જો દરેક મનુષ્યે દરેક બાબદે પ્રતિજ્ઞા લે કે 'જ્યારે તે પશુઓ તરફ ઘાતકી વર્તન જોશે ત્યારે તે તેના બનતા પ્રયાસે અટકાવશે' તો ત્યાંજ આપણો માર્ગ રહેલો છે.

આપણે ઘાતકી વર્તન શા માટે અટકાવીયે છીએ? જેઓ પશુઓને ઇજા કરે છે તેઓ પોતાની જાતનેજ [પ્રાણી જાતને] નુકસાન કરે છે એ નહીં જાણવાને લીધેજ આપણે એ ઘાતકી વર્તન અટકાવતા નથી. પણ આપણી પ્રજાનો આધાર મનુષ્યોમાં વધતા જતા સદ્ગુણો ઉપર છે તેથીજ તેની વૃદ્ધિ માટે આપણે ઘાતકીપણું અટકાવીએ છીએ; અને નબળા તથા અનાથ પ્રત્યે દયા દર્શાવવી તેજ ગુણ ખરા બુદ્ધિવાળા મનુષ્ય તથા જડ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યને જુદા પાડે છે. હવે એક બાબત છે, જે મને લાગે છે કે તમારે યાદ રાખવી જોઇએ. તે આ છેઃ જ્યારે બળવાન અને નબળી બાજુ સામસામી હોય છે, ત્યારે સર્વે દયાળુ હક્ક નબળી બાજુ તરફ રહે છે અને બધી ફરજો બળવાન બાજુને શિર રહે છે. લોકો કહે છે, "અમારાં પશુઓ ઉપર અમારો હક્ક છે-તેઓ અમારા કામને માટેજ અપાયાં છે." પણ ખરૂ જોતા, **તમારો હક્ક તેમના ઉપર જરાએ નથી. તમારા ઉપર તેમના પ્રત્યેની ફરજો રહેલી છે;** અને તે પશુઓ અજ્ઞાનીઓના તાબામાં રહે તેના કરતાં તમારા હાથમા સુખી રહે તે માટે તેમને કેળવવાની તમારી ફરજ છે.

લોકો આવીજ રીતે બાળકો ઉપર માબાપોના હક્કની વાતો કરે છે. તેમના બાળકોને કેળવણી આપવાનો હક્ક છે અને તે બાળકોને કેળવવા તે માતાપિતાની ફરજ છે. જ્યાં સુધી તમે નબળા કે અનાથ (પછી તે બાળક હોય કે પશુ હોય) તેનાં પ્રત્યે પૂર્ણ ફરજ બજાવો નહિં ત્યાં સુધી 'મનુષ્ય'ના હક્ક માંગવાનો તમને અધિકાર નથી. **પશુઓ તે તમારા નાના ભાઇઓ છે.** તમો તેમના તરફ ઘાતકી વર્તણુંક ચલાવી શકો નહિ, પણ તમારી ફરજ તો તેમના જ્ઞાનમાં વધારો કરવાની છે.

સ્પિરિચ્યુએલીઝમ.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

પ્રસ્તાવના.

મરેલા પ્રાણીને પાછા બોલાવી તેમનાથી કેટલીક હકીકત મેળવવાના અને અદ્ભૂત ચમત્કારો જોવાના સંખ્યાબંધ પ્રયોગો હાલમાં અમેરિકાખંડ અને યુરોપખંડમાં થવા લાગ્યા છે. અને તેવા બનાવોના વિશ્વાસપાત્ર લેખો પણ ઘણા સ્થળેથી મળી આવે છે. આ વિદ્યા સબંધે કટલીક વખતે ધન્વન્તરિ માસિકમાં લેખો લખવામાં આવ્યા છે. પરંતુ આ વિદ્યા સંબધે અમેરિકા ને યૂરોપખંડમાં કંઇ તપાસ થઇ છે કે નહિ અને તેમાં તેની સત્યતા જણાઇ છે કે નહિ એ સબધે વિસ્તારથી લખવા મહારા કેટલાક મિત્રો તરફથી અને અન્ય ગ્રહસ્થો તરફથી બલામણ થઇ છે એટલે આ વિદ્યા સબંધે બની શકે તેટલી ટુંકામાં માહિતી આપવા મહારો વિચાર છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રમા ભૂતબાધા પ્રેતજ્વર ઇત્યાદિનું વર્ણન છે. ભૂતોની પીડા કેટલાક સ્થળે જોવામાં આવે છે. જો કે કેટલીક સ્ત્રીઓ ભૂત વળગ્યાનું બહાનું કરી ધુણે છે અને તે બહાનાથી મોટી યાત્રા એટલે લઇ જવાની આપ વર્ગને ફરજ પાડે છે અને કહે છે કે મને અમુક સ્થળે લઇ જાવ ને યાત્રા કરાવો તો મહારા આત્માની ગતિ થાય એમ

શરીરમાં આવેલું ભૂત બોલે છે. સાચા કરતાં આવા ઢોંગ કરનારની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે. સંવત ૧૯૪૧ ની સાલમાં હું જ્યારે ખેરાલુમાં હતો ત્યારે ત્યાં મ્હાગ પાડોશમાં એક દલછારામ કરી વાણીઓ હતો. તેની સ્ત્રીને સુવારોગ થયો હતો. મેં પણ તેને જોઇ હતી ને સુવારોગ હોવાનું કહ્યું હતું. એ સ્ત્રીને તાવ આવતો હતો અને ઝાડા થતા હતા. શરીર ગળતું હતું. પરંતુ તેના ધણીને એવો વહેમ હતો કે તેને અમૂક માણસે મેલડી અગર ઝાંપડી મુકેલી છે. આ સમયમાં ખેરાલુથી પાંચ ગાઉ ઉપર લુણવા ગામમાં ભૂત-પ્રેત કાઢનાર અને મંત્ર જાણનાર બે ત્રણ રબારીઓ આ તાલુકામા હતા. તેમાં એક વીમો રબારી હુશીઆર ગણાતો હતો. બે ત્રણ રબારીને બોલાવી તેમણે બાઇને ધુણાવવા ડાકલું બેસાર્યું હતું. બાઇ તો અશક્ત હતી ને ખાટલામાં હતી તેથી ધુણે તેમ નહોતું. રબારીઓએ દલછારામને કહ્યું કે તમારો છોકરો ચૌદ પંદર વરસનો છે તેને માતાની પુજ સામો બેસારજો કે તે ધુણશે ને સર્વે હકીકત કહેશે. પહેલા દીવસે ડાકલું વગાડનારને બેસાર્યા ને અરધી રાત્રે છોકરો ધુણ્યો. બીજે દિવસે મને દળછારામે કહ્યું કે તમે રોગ કહેતા હતા ને ઝાંપડી કેમ ધુણી. મેં કહ્યું કે આજે રાત્રે ધુણે તે વખત મને જોવા બોલાવજો. અરધી રાતે છોકરો ધુણવા લગ્યો ને કહેવા લાગ્યો કે હું ફલાણી મેલડી છું. તારી બાયડીનો જીવ લઇશ, એમ દલછારામને કહ્યું. વળી બોલ્યો કે તું તારા છોકરાને વધારે હેરાન કરે છે, માર મારે છે, દયા રાખતો નથી માટે તારૂં ખરાબ કરીશ. મેં કહ્યું માતા તુ ખરી હોય તો મને પરચો બતાવ મ્હારી મુઠીમા શું છે? એમ મુઠી વાળી પુછ્યુઃ તેણે પૈસો છે કહ્યુ તે ખોટું પડ્યુ મને તે છોકરાનો ઢોંગ લાગ્યો. મ્હારા પગમાંનું ખાસડું મેં તેને એક માર્યું એટલે માતા જતી રહી. મેં કહ્યું તું પંદર વરસમાં આવા ઢોંગ કરવા લાગ્યો તારી શી દશા થશે. બીજે દીવસે રબારી મ્હારે ઘેર આવ્યા ને કરગરવા લાગ્યા કે હમારા ભાણામાં શા માટે ધૂળ નાંખો છો. સો રૂપૈયા અમારા ખોટા થાય છે. આ વાણીયો લોકોને દાવા વિગેરે કરી કનડે છે. ખરેખરો કંજુસ છે. પુન્ય-દાન કરતો નથી કે પાઇ ખરચતો નથી. મેં કહ્યું આ પ્રમાણે ઠગાવા કેમ દેવાય. તેમણે કહ્યું એના છોકરાનો પણ એ રૂપૈયામાં ભાગ છે એમ કહી તેને લઇ આવ્યા. તેણે પણ ભાગ રૂપૈયામાં પોતાનો હોવાની વાત કબુલ કરીને એ છોકરાની મા તો આઠ દશ દીવસ પછી મરી ગઇ પરંતુ રબારી લોકો તો રૂપૈયા લઇ ચાલ્યા ગયા. આવા ઢોંગ મેં ઘણા સ્થળે જોયા છે. અને લખવાથી વધારે લંબાણ થાય, પરંતુ સત્ય વાતને તેથી કલંક લાગતું નથી.

મરહુમ પ્રોફેસર મી. મણીલાલ નભુભાઇ દ્વિવેદી સાથેના પરિચયથી મને આ વિદ્યા સંબંધે કેટલીક માહિતી મળી હતી અને તેમણે એ વાતની સત્યતા માટે પોતાના વિચાર જણાવ્યા હતા. આથી મેં કેટલાંક એ વિદ્યાના પુસ્તકો વાંચ્યા હતા. અને વધારે ખાત્રી તો મેં સંખ્યાબંધ મેસમેરીઝમના પ્રયોગો કરી જોયા; તેથી પણ મને મેસમેરાઇઝ સ્થિતિમા સબજેક્ટ દ્વારા પોતાની પાસે અમૂક મરેલા માણસો હાજર છે એમ ખબર મળતી અને તેના દ્વારા દૂરની ખબરો પણ મંગાવવામાં આવતી. મને પણ પ્રત્યક્ષ અને પરીચયથી એ વિદ્યાની સત્યતાનો અનુભવ થયા છે.

સાંપ્રતકાળમા પાશ્ચિમાત્ય વિદ્યાની કેળવણીને લીધે આપણા આર્યાવર્તના શાસ્ત્રો તરફ કેટલાક લોકોની અરૂચી અને તિરસ્કારની લાગણી વધતી જાય છે. તેનું કારણ તે લોકોએ તેવા શાસ્ત્ર કે વિદ્યાનું અવલોકન કરેલું હોતું નથી. પરંતુ ચાલુ જમાનો શોધખોળનો છે

અને સંખ્યાબધ શેાધકેા આગળ લખાઇ ગએલા શાસ્ત્રોની સત્યતાની શેાધ કરે છે અને આ વિદ્યાની સત્યતા માટે સંખ્યાબંધ વિદ્વાનેાના અભિપ્રાય થયા છે. આપણા દેશમાં આ વિદ્યા સંબંધીના પૂરાતન કાળમાં પુસ્તકેા લખાયા છે અને વામ તંત્રવાળાં તથા કેાળી વાઘરી ઇત્યાદિ વર્ણવાળા એ વિદ્યાના ઉપાસક છે. કારણ ઉંચ વર્ણના લેાકેા એ વિદ્યાને મલિન ઉપાસના માને છે; કારણ કે એ ઉપાસના કરનારને મર્ણ પછી તે લેાકેામાં ગતિ થાય છે. આવા લેાકેા ભંગીયણ જાતની સ્ત્રીને સ્મશાનમાં દાટી હેાય તેના પ્રેતને રાતે કાઢી તેના ઉપર બેસી અમૂક મંત્રનેા જાપ કરે છે તેથી તેમાં ચૈતન્ય આવી તે બેઠી થાય છે. પછી તેને દારૂમાં સબાકલા જેવા પદાર્થ ખાવા આપે છે અને અમૂક સ્થળે તેનું સ્થાપન કરે છે. જરૂર લાગે ત્યારે તેને ડાકલા વગેરે વાદ્યથી બેાલાવે છે. ને જે કામ કરવાનું હેાય તે તેને બતાવે છે.

આ રીતી મલીન હતી. હાલમાં અમેરિકા યૂરેાપખંડમાં જે પદ્ધતિથી મરેલા પ્રાણીનું આવાહન થાય છે તેમાં આવી ક્રિયાની જરૂર નથી. તેમાં તેા નવ માણસનું ગેાળ સરકલ બેસે છે, અને બધા એક સ્વભાવના આસ્તિક અને દ્રઢ સંકલ્પ બળવાળા હેાય છે. સર્વ એકાગ્ર થયા પછી દ્રઢ સંકલ્પબળથી મરેલા માણસના પ્રાણને પેાતાના સરકલમાં આકર્ષે છે અને તે સરકલમાં આવી પેાતાના ચમત્કારેા બતાવે છે. સરકલ કેવી રીતે ભરાય છે તે સંબંધે અમેા આગળ લખીશું. પરંતુ આ વિદ્યા સંબધે " રિપેાર્ટ એાન ધી સ્પિરિચ્યુએલીઝમ એાફ ધી કમીટી એાફ ધી લંડન ડાયાલેકટીકલ સેાસાયટી " એ નામના પુસ્તકમાંથી આ કેટલેાક ભાગ પ્રજાવર્ગની જાણ માટે મૂકવા ધાર્યું છે.

લંડનની ડાયલેકટીકલ સેાસાયટીની રૂબરૂ કાઉન્સીલ તા. ૨૦-૭-૭૦ ના રેાજ આ જાહેર કરવામાં આવે છે તે રીપેાર્ટ અને પુરાવેા રજુ કરવામાં આવ્યેા હતેા અને તે કાઉન્સીલે નીચેના ઠરાવ (Resolution) કરી તે રીપેાર્ટ મંજુર કર્યો હતેા.

૧ આ રીપેાર્ટ મી. ...ની સાથે મંજુર રાખવામાં આવે છે.

૨ કમીટીએ જે અથાગ મહેનત લીધી છે તેને માટે તેમનેા આભાર માનવામાં આવે છે.

૩ આ સેાસાઇટીના નિયમથી સદર રીપેાર્ટ છાપવાની ભલામણ નામંજુર કરવામાં આવે છે. આવી રીતે ઠરાવ થવાથી કમીટીએ પેાતાની મુખત્યારીથી સદર રીપેાર્ટ છપાવ્યેા હતેા તે આથી જાહેર કરવામાં આવે છે.

લંડનની ડાયલેકટીક સેાસાઇટીની સભામાં તા. ૨૬-૧-૬૯ ના રેાજ ડેા. એડમન્ડની દરખાસ્તથી " Spiritual manifestations ના બનાવેા બાબત તપાસ ચલાવવા તથા રીપેાર્ટ કરવા " એક કમીટી નીમવામાં આવી હતી. તેમાં નીચે મુજબ મેમ્બરેા હતા.

મી. જેમ્સ એડમન્ડ એમ. ડી.

મીસીસ એડમન્ડ.

મી. જેનગ ગેલ હીલર

મીસીસ જે. જી. હીલર.

મી એાલગર્ટ ફ્રીશ. એમ આર. સી. એસ

„ આઇ. એસ. જે. મેથરસ

„ રેાબર્ટ કવેલચ સી. ઇ.

„ સી. રસલ રેાગસિ પીએચ. ડી.

„ હેારેસ એસ. યેામેન્સ „

અને બીજાઓ.

„ એચ. ડી જેનકન્સ બાર-એટલેા.

„ ડબલ્યુ. એમ. સ્વેપરટેાન્સ સેાલીસીટર.

„ એાલફ્રેડ આર. વેાલેસ, એફ. આર જી. એચ. અને બીજાઓને પાછળથી ઉમેરવામા આવ્યા હતા.

કમીટીનેા રિપેાર્ટ.

ગ્રહગૃહસ્થેા,

આત્મિક દેખાવેાની હકીકત ઉપર રીપેાર્ટ કરવા, કમીટી આપે નીમેલી, તેનેા રિપેાર્ટ નીચે મુજબ છે.

આ કમીટીએ પદર બેઠકેા ભરી હતી તે દરમ્યાન ૩૩ શખ્સેાને તપાસ્યા હતા તેઓએ જે હકીકત તેમની રૂબરૂ બનેલી તેનું વર્ણન આપ્યું હતુ

૩૧ શખ્સેાએ લેખી હકીકતેા આવા બનાવેાની રજુ કરી હતી–વળી જે વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ આત્મિક દેખાવેા–Spiritual manifestions ની વિરૂદ્ધ અથવા તરફેણમા પેાતાના પ્રથમ મનેા બતાવેલા તેવા લેાકેાને પણ કમીટીએ હાજરી આપવા તથા સલાહ આપવા બેાલાવ્યા હતા. જે લેાકેા આ બધા દેખાવેા–ધતીંગ અને ઠગાઇનું પરીણામ છે એમ કહેતા તેવાઓને પણ કમીટીએ બેાલાવ્યા હતા પરંતુ જે લેાકેા આવી બાબતમાં માનનારા હતા તેમની પાસેથી પુરાવેા મેળવ્યેા હતેા અને જેઓ આવા દેખાવેા–આધ્યાત્મિક બાબતના ઢેાગ છે એમ કહેતા હતા તેઓ કઇ પુરાવેા આપી શકયા નથી

આવી તપાસ જાતેજ કરવી જોઇએ. એમ કમીટીને લાગવાથી આ કમીટીએ છ સબ–કમીટીઓ કરી હતી.

આ છએ કમીટીએ પેાતાના રીપેાર્ટ આપી દીધા છે, અને તે ઉપરથી જણાશે કે ઘણી વખત તેા સબ કમીટીના મેમ્બરેા પેાતે બીજા મીડીઅમ (બુરેટ) સીવાય સાક્ષીઓ આપી છે. જો કે તપાસ શરૂ કરતી વખતે તેા તેઓ આવા આત્મિક–દૈવી–બનાવેાની સત્યતા માનતા ન હતા.

બધા રીપેાર્ટો ઉપરથી નીચેની હકીકત સર્વ માન્ય જણાઇ છે

૧ ઘરની ભીંતેા, સીલીંગ અને ફરનીચરની વસ્તુઓમાથી કંઇ પણ હીલચાલ થયા વગર જુદી જુદી જાતના અવાજ નીકળતા હતા

૨ ઉમ્મરે વજનદાર ચીજો, હાજર રહેલા માણસોના કે કોઇ બીજી તદબીરથી હલાવવા ચલાવવા સીવાય હાલતી હતી.

૩ આ અવાજો અને હીલચાલ હાજર થયેલાના કહેવા મુજબ અને બનાવવામાં આવતી સંજ્ઞા પ્રમાણે થતી હતી અને તેજ મુજબ એવી નીશાનીઓથી વાતચીત પણ થતી હતી.

૪ આવી રીતે મળતા જવાબો કે વાતચીત સાધારણ બાબતની હતી અને કોઇ વખત તો એવી હકીકત જણાવવામાં આવતી કે જે કોઇ એકાદ માણસ પ્રથમથી જાણતો પણ હોય.

૫ આવા બનાવો બનવા માટે અમુક વખત કે અમુક પ્રસંગ જોઇએ તેવું પણ નથી જો કે અમુક શખ્સોની રૂબરૂ તે બને અને અમુકની ગેરહાજરીમાં ન બને એમ જોવામાં આવેલ છે, જો કે હાજર કે ગેરહાજર શખ્સોની આવા બનાવ બનવાની બાબતમાં માન્યતા હોય કે ન હોય.

૬ તો પણ ઉપર બતાવેલા માણસની હાજરી કે ગેરહાજરી ઉપર આ બનાવ બનવાનું ચોક્કસપણું કહી શકાય નહિ.

મોઢાનો અને લેખી જે પુરાવો રજુ થયો છે તે લગભગ એક સરખો છે અને તે ઉપરથી તેના વિભાગ નીચે મુજબ પાડી શકાય તેમ છેઃ—

૧ તેર સાક્ષીદારો કહે છે કે તેમણે વજનદાર ચીજો અને માણસો હવામાં ઉંચે થતાં અધર થોડો વખત રહેતા જોયાં છે. નીચે કોઇ પણ જાતનો ટેકો હોતો નથી.

૨ ચૌદ જણ કહે છે તેમણે હાથો અથવા તેવીજ બીજી નીશાનીઓ જોઇ છે. આ હાથો કે નીશાની સજીવ અને હાલતી ચાલતી દેખાય છે અને તેમને તેઓએ કેટલીક વખત અડકી કે પકડી જોયુ છે તેથી તે કોઇ જાતની બનાવટ કે ભ્રાંતીથીજ દેખાય છે તેમ નથી.

૩ પાચ જણ કહે છે તેમનાં પોતાનાં શરીરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર જ્યારે બીજા લોકો છેટા હોય ત્યારે, કંઇ અદ્રશ્ય શખ્સ અડતો અને હાથ ફેરવતો અનુભવ્યો છે.

૪ તેર જણ કહે છે કે વાજીંત્રો કે જેને કોઇ રીતે વગાડતાં જોવામાં આવતાં ન હોય તેવાં આપોઆપ ગાયનકળા મુજબ ગાયનો ગાતાં જોયાં છે.

૫ પાંચ જણ કહે છે બળતા અંગારા કેટલાક લોકોના હાથ અને માથાં ઉપર મેલેલા જોયા છે છતાં તેમને કોઇ પણ જાતની પીડા કે દરદ થયું નથી અને ત્રણ જણ તો તેવી હકીકત પોતાના ઉપર કોપ પણ ઇજા વગર બનેલી હતી તે વાત કબુલ કરે છે.

૬ આઠ સાક્ષીદારો કહે છે કે તેમને ગણગણાટ અને લખાણથી ઘણી વખત ચોક્કસ ખબર આપવામાં આવેલી કે જેની સત્યતા વિષે તેમને કે બીજાઓને તે વખત માહેતી પણ ન હતી–પરંતુ પાછળથી તપાસ કરતાં તે હકીકત સત્ય જણાઇ હતી.

૭ એક સાક્ષી કહે છે કે તેને એક વખત ચોક્કસ હકીકત મળી હતી પણ પાછળથી તે ખોટી જણાઇ હતી.

૮ ત્રણ જણ કહે છે કે તેમની રૂબરૂ સીસાપેન અને રંગથી તસવીર (ડ્રાઇંગ) એટલી તો થોડી વખતમાં અને એવી રીતે તૈયાર થયેલ કે તે માણસ જાતથી બની શકેજ નહિ.

૯ દસ જણ કહે છે કે તેમને ભવિષ્યમા બનનારી હકીકતના ચોક્કસ ખબર મળ્યા હતા અને તે ક્યારે ચોક્કસ બનશે તે મીનીટ અને કલાક સુદ્ધાં ગણ્યા હતા.

ઉપરની હકીકત સિવાય સમાધીમાં બોલવાનો, આરામ કરવાનો, આપોઆપ લખવાનો, બંધ ઓરડામાં ફુલો અને ફૂલો હાજર થવાનો, હવામાં અવાજ થવાનો, કાચમાં અને તેવી ચીજોમાં જુદા જુદા દેખાવાનો અને માણસજાતનું શરીર બહુજ લાંબુ થઇ જવાનો પુરાવો પણ આપવામાં આવ્યો હતો.

આવા બનાવ બનવાનાં કારણો જુદા જુદા ઇસમોએ જુદાં જુદાં આપ્યાં હતાં:— કોઇ કહે માણસનું શરીર છૂટું પડી ગયા પછી જીવ આવું કરે છે, કોઇ કહે શેતાનની સત્તાથી, તો કોઇ કહે આત્મિક બળથી અને કોઇ કહે છે કે આ તો ઢોંગ અને ઠગાઇથીજ થાય છે.

આ બાબતમાં કેટલીક ચોપડીઓ પણ લખાયલી છે કે જે વાંચવાથી એ બાબતમાં પોતાનું જ્ઞાન જેને વધારવું હશે તે વધારી શકશે.

આ બાબતમાં જે પુરાવો છાપવામાં આવ્યો તે આપનારનો મોટો ભાગ આબરૂદાર ગૃહસ્થ અને જેઓને જુઠું બોલતા કે ઠગવા કંઇ પણ કારણ નથી તેવાઓનો હતો—વળી આ બનાવો એવા તો અસાધારણ છે કે જે જ્યાં ત્યાં મળી શકે તેમ નથી. વળી પૃથ્વીનો મોટો ભાગ આવા બનાવો અલૌકિક—અમાનુષ કારણોથી બને છે એમ માને છે અને તે બાબતનો કોઇ પણ ફિલસોફીથી ખુલાસો મળતો નથી, તો પછી આ વિષય બાબત બહુ સંભાળ અને ગંભીરતાથી અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે આ પુરાવો અને રીપોર્ટો છાપવા માટે કમીટી ભલામણ કરે છે.

સબ કમીટીઓના રીપોર્ટ.

પહેલી કમીટી.

આ કમીટી તા. ૧૬–૨–૬૯ ના રોજ નીમાઇ ત્યાર પછી તેની ૪૦ બેઠકો પ્રયોગો અને પરીક્ષા કરવા માટે થઇ હતી.

આ બધી બેઠકો મેમ્બરોના ખાનગી રહેવાનાં ઘરોમાં મળી હતી કે જેથી કરી જે કાંઇ સાંચા કે તેવી તજવીજ પ્રયોગોની બાબતમાં થઇ શકે નહિ.

જે ખડમાં પ્રયોગ થયેલા તે ખડમાં હમેશનો ચાલુ સરસામાનજ હતો—આ પ્રયોગોમાં વપરાતાં ટેબલો, બધાં ખાણાના ટેબલો હતાં કે જે મુશકેલીથી ખસી શકે તેવાં ભારે હોય છે, જેમાં નાનામાં નાના ટેબલો ફુટ ૫" ૪" લાંબા અને ૪" ફુટ પહોળાં અને મોટાં ટેબલો તો ફુ. ૯–૩ ઇં. લાંબા અને ૪ ફુટ પહોળાં હતા, અને તેજ પ્રમાણમાં વજનદાર હતાં. આ ઓરડાઓ, ખુરસી ટેબલો અને બીજો સામાન પ્રયોગથી પેલાં પ્રયોગ ચાલતા અને પ્રયોગ પછી તપાસવામાં આવતાં અને તેમાં કંઇ છુપો સાંચો કે કમાન કે તેવી કંઇ કળ–યુક્તિ નથી તેવી ખાત્રી કરવામાં આવતી હતી, અને ગેસ લાઇટથી ઘણી વખત પ્રયોગો થતા હતા.

મીડીયમ (ભુવા) તરીકે જે લોકો એ ધંધો લઇ બેઠા હોય અથવા પૈસા માટે કામ કરતા હોય તેવાઓને પસંદ કરવામાં આવતા નહિ, પરંતુ કમીટીના મેમ્બરો અથવા બીજા પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થો અને જે લોકોનો કંઇ સ્વાર્થ ન હોય તેવાઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. કમીટીએ કેટલીક સભા—બેઠક મીડીઅમ (ભુવા) ની ગેરહાજરીમાં પણ ભરી હતી—આ બધાં લખાણમાં મીડીઅમ (મધ્યસ્થ) નો અર્થ એવો સમજવાનો છે કે જે માણસની

હાજરીમાં આ આત્મિક અને તેવા બનાવ બનતા હતા–તેવા માણસને સમજવાનો છે. એટલે તેના સિવાય ભરવાથી–જેવા બનાવો તેની હાજરીમાં બનતા હતા તેવા તેની ગેર-હાજરીમાં બનતા ન હતા.

આ તપાસ ચલાવવામાં કમીટીએ પોતાની બુદ્ધિ જેટલી ચાલી તેટલી ચલાવી છે અને કયાંઇ પણ ઠગાઇ કે દગો ન થાય તેને માટે પુરી ચોકસી કરેલી છે.

આ કમીટીએ જે વાતો–બનાવો બન્યા, જે જોઇ શકાયા અને દેખીતી રીતે સાબિત થયા તેનીજ નોંધ લીધી છે.

અનુભવી પ્રકીર્ણ ઉપાયો.

---

૧. દર્દદફે યાને બીચમ્સ પીલ્સ.

જ્યાં જુઓ ત્યાં ડીસ્પેપસીયા કે પેટનો દુઃખાવો છે, કોઇ કહેશે કે મરડો છે, તો વળી કોઇ કહેશે કે બદહજમીથી પેટ સાફ નથી આવતું, એકાદ બે રેચ લો. તો વળી કોઇ પેટંટ દવાનો નુસખો કહેશે કે ભાઇ બહુજ સરસ નાણાં વસુલ? આપણને તો કોઇ દહાડો પેટમાં દુઃખેજ નહિ ને! તેનું કારણ શું? બીચમ્સ પીલ્સ જે ૧૯૧૩ ની સાલમાં ૦–૧૩–૬ ની મળતી હતી તે લેવી. જેમાં ૫૬ ગોળી આવે છે. શું પેકીંગ ફાઇન આવે છે. અને તેથી તેની લેહજત પણ ઓર છે. ભાઇ તમારી ભૂલ છે અમારા ફંડ તરફથી અમોન ડ્યુકસ પીલ્સ જે દેશી બનાવટની છે તે ઘણીજ સસ્તી પડે છે તે બીચમ્સ પીલ્સનું પ્રીસ્ક્રીપ્શન કહીએ તો ચાલશે. જરૂર હોય તો મોંપાળા નં. ૧ જેની કિંમત ધુળ છે તે રૂ. ૧ થી ૧।। સુધી આપો છો તે નીચે પ્રમાણે છે.

Aloes (*એલોએ*)	$\frac{1}{2}$	*ભાગ,*
Powdered Ginger (સુંઠ)	$\frac{1}{4}$	,,
Powdered Soap (સાબુ)	$\frac{7}{100}$	,,

આ પ્રીસક્રીપશન બીચમ્સ પીલ્સના પ્રીસક્રીપ્શન તરીકે જાહેર થયેલ છે.

૨. મસ્તક મેરો ગ્રંટ.

માથાના દુખાવાને માટે ઘણા ઉપચારો અને પેટંટ દવાઓ બહાર પડેલાં છે જેમાં ઘણે ભાગે વેસેલાઇનનો મલમ અને પીપરમીટનું તેલ મેળવેલાં હોય છે. પણ સ્ટર્ન્સ હેડએઇક ક્યોર જેમાં ખાવાની ૧૨ ટીકડીઓ હોય છે તેની કિંમત ૧૯૧૩ માં ૦–૧૨–૦ ની હતી તેને માટે ઘરાંપરાં થાય છે તેનું કારણ શું? આ પ્રીસ્ક્રીપ્શન પણ આગળ જાહેર થયેલો નં. ૨ જે નીચે પ્રમાણે છે.

એકોનાઇટ	(વછનાગ)	૦·૯૨ ગ્રેન.
કેફીન (Caffein)	,,	૦·૫૮ ગ્રેન.
શુગર ઓફ મીલ્ક	,,	૪·૫૦ ગ્રેન.

સ્ટન્સ હેડ એઇક ક્યોર કોઇ પણ જાતના સખત દુઃખાવાને મટાડે છે. અમો ખાસ દરદ બંધુને ભલામણ કરીએ છીએ કે ફેન્સી પેકીંગ ઉપર મોહ ન પામતાં જાતે દેશી માત્રાઓમાંથી તૈયાર કરો. આગળ અમારા **રામકાંચન**નો ઉપયોગ માત્ર શ્રીમેટ દ્વારવાળા એક વૈદજીએજ કર્યો છે તે વૈદજી રાવબહાદુર સુંદરદાસ શેઠ જે. પી. સોલીસીટર નોટરી-પબ્લીક તરફથી દવાખાનું ચલાવે છે. આવા ઉપચારોમાં વ્યર્થ નાણાં ગુમાવવા કરતાં ટુંકમાં જાતે તૈયાર કરતાં શીખો અને જાતે વૈદ થાવ, કોઇને પણ ઉપરની દવાઓ તૈયાર જોઇશે તો અમો તૈયાર કરી આપીશું તે આ પત્રદ્વારા જણાવશો.

આશા છે કે તૈયાર ઉપર બેસવા કરતાં જાતમહેનત કરતાં શીખશો અને મને લીધેલા કાર્યમાં જશ અપાવશોજ.

૩. ચાંદી કે ટાંકીનો ઉપાય.

ચાંદી કે ટાંકી એક બુરામાં બુરો અને ચેપી રોગ છે. કોઇ જાતની બદીથી ખરાબ વ્યવહારથી, પ્રોસ્ટીટયુટો જેવી ખરાબ સ્ત્રીઓના સહવાસથી આ રોગનો ઉપદ્રવ થાય છે. ઘણા યુવાન પુરૂષો આ ભયંકર રોગના પંજામાં સપડાય છે અને તેનું કારણ યુવાવસ્થાએ પહોંચતાં પૈસાની અછત, કન્યાની ખોટ, તંગ સ્થિતિ અગર તો માબાપોની સખ્તાઇ, ગેરસમજના પરિણામે આવા ખરાબ સંજોગોમાં આવે છે અને રોગના ભોગ થાય છે.

મુંબઇ જેવા સ્થળમાં સપડાવાના રસ્તા ઘણા હોય છે અને તેને પરિણામે પાછળથી પસ્તાવાનો વખત આવે છે. લીલાવતીના ખેલમાં સુમતિ વિલાસને લીલાવતીના સંવાદના ગાયનમાં કહે છે તે સ્વ. સાક્ષર શ્રી ડાહ્યાભાઇએ ઉત્તમ બોધ આપેલ છે.

× × × × ×

ગુણવંતી ગુણીયલ ગોરી ગુણીકા............લી.
હરે પુરૂષનું હીર.

આ એક સ્તુત્ય સ્તોત્રજ ગણાશે. સારા ખાનદાન કુટુંબના બાળકોજ આવા પ્રસંગોમાં ફસાય છે અને હેરાન થાય છે. આ રોગમાંથી કેટલી વ્યાધિ મુક્ત થાય છે તે વીતિ હશે તે જાણી શકશે.

આ દર્દને માટે અમારા સાંભળવામાં આવેલ છે કે ગાસુકડાં કરીને જંગલમાં નાનાં ચીભડાં (ખાટાં) જેવા પીળા રંગનાં થાય છે. પીલુડીના ફળ જેવાં પણ મોટાં થાય છે. આ ફળનો રસ કાઢી એક શેર રસમા રૂા. ૨ા ભાર પારો (હરણીયો) નાંખવો અને એક શીશામાં બુચ મારી પેક કરવો. તે પારો અંદર ચાર છ માસે તદન પીગળી જશે એટલે મરી જશે. પારો મર્યા બાદ આ રસનો ઉપયોગ લેવો. એક રૂા. ભાર હથેલીમાં નાંખી ખુબ બન્ને હથેલી ચોળવી એટલે રસ પ્રવેશ કરી જશે. આ પ્રમાણે ત્રણ ચાર દિવસ પ્રેકટીસ કરવી અને હથેલી સુધી જોવી તેમજ જીભથી સ્વાદ લઇ જોવો. જ્યારે એકદમ કડવી લાગશે એટલે જીભનું કોકડું થઇ જશે ત્યારે આ રોગ રસ્તો લેશે એટલે જડમૂળમાંથી જશે.

આ રોગને માટે એક જર્મન પ્રોફેસરે ઈંજકશન કાઢેલાં છે તેનાથી પણ ૩૬ કલાકમાં નાબુદ થાય છે પણ તેની કિંમત અત્યારે રૂા. ૨૦૦ ઉપર થાય છે પણ ઉપરની ટ્રાય કરવા જેવી છે. પરમાર્થી પુરૂષો આ પ્રયોગ અજમાવી જોશે. હાલ એજ.

૪. ધાતુસ્રાવ અને સ્વપ્ન દોષ.

અધુના ઘણી જગ્યાએ યુવાન બાળકો કે છોકરાઓના શારીરિક બાંધાઓ તદન નબળા દેખાય છે. ઠંડીમાં ન્હાતાં કે પંદર વીશ મીનીટ ઠંડા પાણીમાં વધારે ન્હાતાં શરીરપર ધ્રુજારી છુટે જાણે કે કંપવા થયો હોય ! વખતે વખતે બેચેની જણાય છે. દિલ ઉદાસ જણાય છે તે એટલે સુધી કે ચ્હેરાપરથી ગમગીની સ્પષ્ટ પારખી શકાય છે. વખતે મન વિષય તરફ દોડે છે અને આનું કારણ મનની નબળાઇ માને છે. મેં ઘણાને પુછી જોયેલ છે કે કામકાજ વીના મનની નબળાઇ છે પણ ખરૂં કારણ તેઓ છુપાવે છે અને તેથી દિનપ્રતિદિન શરીરને નુકસાની પહોંચાડે છે. છેવટ વ્યાધિ લાગુ પડે છે. તાવ ભરાય છે. માથામાં દુઃખાવો થાય છે. કમર દુઃખે છે, શ્વાસ ચડી આવે છે. હાથ પગમાં કળતર થાય છે, ઝાડાની કબજીયાત રહે છે ત્યારે કહે છે કે મુબાઇના પાણીની અસર છે. ડીસ્પેપસીયા છે પણ ખરૂં કારણ જણાવતા નથી શરમાય છે અને નુકશાન સહન કરે છે.

ખરૂં કારણ સ્વપ્ન દોષ યાને સ્વપ્નામાં શુક્રનું સ્ખલીત થવું હોય છે તેનાથી ક્ષીણતા વધે છે. જુવાન ૧૮ થી ૨૧ વર્ષનાને સ્વપ્નપાત જાય છે. મહીનામાં એકાદ વખતથી વધી ૩-૪ વખત થાય છે તેમાથી બે ત્રણ દિવસને આંતરે અને પછી રોજ દેખાતાં પેસાબ સાથે જાય છે.

ખોરાકમાં ફેરફાર, ચાહ પીણું વધુ અને સ્ટ્રોંગ, અનિયમિતતા એવી રીતે સ્રાવને રસ્તો આપે જાય છે. છેવટ છાતીમાં ઘણાને દાહ થાય છે, મુઝાય છે, ભીડાતું હોય તેવું થાય છે અને તેને પરિણામે વખતે પેમાબમાં લોહી પડે છે અને રોગનું પરિણામ ઉંધુ ઉતરે છે અને રાજક્ષય લાગુ પડે છે, તે ફરતે સ્ટેજમા આવે છે અને આનું પરિણામ જીંદગીનો અંત લાવે છે. ધાતુસ્રાવને માટે શરૂઆતમાં યોગ્ય ઉપચાર કરવાની જરૂર છે. શરૂઆતને માટે ઘણોજ સ્હેલો અને સસ્તો ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે.

૧ પૈસા ભાર તકમરીયાં.
૧ ,, ,, દેશી ગોળ.

બને ઝીણાં વાટી તેની ગોળી બે કરવી અને તે ૭ સાત દિવસ સવાર સાંજ એકેક ગોળી લેવી આથી સ્રાવ બંધ થાય છે ત્યાર પછી સ્તંભન દવાઓ અને પૌષ્ટિક દવાઓ કરવી.

ઉપલી ગોળીથી બે દિવસમાં ફેર ન જણાય તો બીજું કપડું રાખવુ પણ શરૂઆતમાંજ અટકાતના ઉપાય કરવા. ઉપરનાજ કારણથી ક્ષયના બે ત્રણ કેસ મારા જાણવા અને જોવામાં આવેલા છે. માટે વેળાસર ચેતવું.

"મંગળ" અમનગર. ??

૫. પુરૂષાતનનો ઉપાય.

ચીજો—ફુદડીનાં બાર દિવસ થયલા ઇંડાં બે, બીરબોટી (ગોકળગાય), અકલકરો, એકેક ભાર, ધોળા તલનું તેલ ૨ ૩) ભાર.

તેલ બનાવવાની ક્રિયા—તેલને કડાઇમાં નાંખી ગરમ કરવું, તે કકડે એટલે ઇંડાનો ગર માત્ર નાખવો. એટલે અંદરની સફેતી નાખવી. અને ઉપલું પડ બહાર નાખી દેવું. બાકીની જણસો ખાંડીને નાખવી. એ બધું મળી જઇ એક રસ થાય તેવારે ઉતારી લેવું. થડું પડે એટલે ઉપર ઉપરથી હાથવડે તેલ લઇ લેવું. બાકી જો માવો પડ્યો રહે તેમાં ફરીથી અધોકું તેલ નાખી ગરમ કરવું—એકરસ થયે થડું પાડવું અને તેમાંથી તેલ નીકળે

તે બીજા નંબરનું છે. માટે બેઉ પ્રસંગનાં તેલ જુદાં જુદાં ભરી લેવાં. નપુંસક પુરૂષને પ્રથમના તેલથી ત્રણ દિવસમાં ફાયદો થશે. માટે તેનું માલેસ કરાવવું. અને બીજી રીતે નબળાઇ હોય તેવાને બીજા પ્રકારના તેલના માલેસથી ફાયદો થશે.

૨.

કુમળું કાળું રીંગણું લેવું તેને ચીરવું અને તેમાં એક રૂપીઆભાર પારો શોધેલો ભરવો. પછી તે રીંગણું ભરસાડમા બાફવું. બફાઇ જાય ત્યારે કાઢીને તેમાંથી પારો ખંખેરી લેવો અને રીંગણું હોય તે ખાઇ જવું. સાત દિવસ કરવું અને રોટલી ઘી સાકર સાથે ખાવી. મીઠું, મરચું, હીંગ, તેલ, ખટાસ બંધ—મરદાઇ વધે.

૬. સંકોચન અને પ્રદરરોધન ગુટીકા.

(૧) માયા, ફટકડી, માંગકુલ, બહેડાં, ભીમરી, અફીણ અને શીલાજીત એની સોગટી અગર ચણા જેવડી ગોળી લેવાથી પ્રદર અટકે અને અવયવોને બળ મળે.

(૨) માયાં, હીમજ, હરડે, કાથો, દાડમની છાલ, આમળાં, હીરાકસી, શીલારસની મરી જેવડી ગોળી લેવાથી પ્રદર અટકે અને અવયવો સંકોચાય.

(૩) દાડમનાં છોડાં વાટી કપડછીણ કરવાં. પછી તેમાં પાણી રેડી ઝીણું કપડું નાખી ઉકાળવું. પાણી ઘટી જાય ત્યારે ઉતારી લઇ કપડુ સુકવી રાખવું. તેમાંથી પેવ બનાવ... જેટલો ભાગ લેવાથી પ્રદરનો રોધ થઇ બળ મળે.

(૪) દાડમના વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણને લોખંડના પાત્રમાં સરસીયા તેલથી ઉકાળવાં અને ઘટ્ટ મલમ જેવું થાય ત્યારે ઉતારી લઇ એના લેપથી પણ શક્તિ કાયમ રહે.

(૫) કંકુ, કેશર, મણસીલ, ગંધક, રાળ, અને ગજપીંપર દુધના માવા સાથે ઘુંટી તેની ગોટી લેવાથી નરમ અવયવો સુધરે.

ઋતુ અટકે—છાશમાં લાખનું ચૂરણ પીવાથી ઋતુ અટકે. (૨) સુનાની આછ, અળીતાની પોથી, વાકવળનું ફુલ ટાંક ૭ તેલ સાથે લસોટીને પાવાથી ગર્ભ રહેતો અટકે.

છોડ પડે—જાસુમનાં ફુલ લસોટીને પીવાથી છોડ પડે.

દુધ વધે—ચણાની દાળ, ખાડ અને ગાયનું ઘી મેળવી રાત્રે સુતી વખતે ખાય તો દુધ વધે.

રા. રા. છગનલાલ લલ્લુભાઇ દેશીનામાવાળા.

૭. પેઢુની પીડા અને રાંઝણ.

સંવત ૧૯૭૦ ના આસો વદમાં દીવાલીના હંગામમાં મને પેઢુની નીચે જમણી તરફથી પેઢુ અને ઉપરથ ઉપર જ્યાં કટીનો કાપ પડે છે તે જગ્યાએ જમણી, ડાબી બાજુમાં એક મોટું દરદ થઇ આવ્યું હતું. તે દરદ ઉપર અમોએ કુકડાની સાદ, તેમજ ગરમ દવા મુકી પણ કાંઈ આરામ થયો નહિ.

(૧) બે દિવસ પછી મારી સ્ત્રી કે જેઓ બહારગામ તેમના પીએર ગયા હતાં તેઓ ત્યાંથી આવ્યાં કે તેમણે તુરત સાંજે "કાંદા તથા અસુખડાં (અગરીની ગાંઠો)" સમભાગે કુદીને કડછીમાં ગરમ કરી, તે દરદવાળા ઉપસેલા આડા ભાગ ઉપર મૂકતાં રાત્રે નિરાંતે ઉંઘ આવી ને તે દરદ સવારે બેમી ગયેલું જણાયું. એક બે દિવસમાં ત્રણ ચાર સમય ઉપર પ્રમાણે ગરમ પોટીસ ચાલુ રાખવાથી દરદ તદ્દન બેસી ગયુ. જો અદ્યાપિ પાકું ઉપરનું નહી. ડૉકટરો પાસે ગીરા દન તો વધારે હેરાનગતિમાં પડત. માટે હરેક દરદ

ઉપર આપણે ખાઇએ તે કાંદા (ડુંગળી) અને અલુખડાં (અળવીની ગાંઠો) છોલીને સાફ કરી લગાવી પાટો બાંધવાથી આરામ થાય છે.

(૨) મારી સ્ત્રીને પણ ગયે વર્ષે સં. ૧૯૭૨ ના આસો માસમાં સાથળ નીચે "રાઝણ" જેવું દરદ ઉપડી આખો જમણો પગ સાથળના મૂળથી સુજી આવ્યો હતો. તે ઉપરોક્ત કાંદા તથા અલુખડાંના ઉપચારથી તદ્દન બે દિવસમાં સારો થઇ ગયો હતો અને દરદ બેસી ગયું હતું. જે હજી ઉપડયું નથી. માટે સર્વ સજ્જનોના હિતાર્થે ધન્વન્તરિમાં એ મારી અનુભવી સૂચના દાખલ કરશો. ઘણાખરા લોકો પ્લેગની ગાંઠ ઉપર એકલા કાંદાનો પણ પોટીસ મારે છે ને તેથી લાભ થાય છે. તે વખતે અમો ધન્વન્તરિના ગ્રાહક નહોતા જેથી કુદરતી ઉપચારના લાભથી અજ્ઞાત હતા.

રા. રા. આગજી હાજીભાઇ માસ્તર-મગોદ.

૮. કોલેરાની દવા.

૧ પહેલો ઉપાયઃ—મરચા રૂ. ૦। પા ભાર અને દહીં રૂા. ૨) ભાર કલાકે કલાકે આપવાથી ગમે તેવું કોલેરા હોય તો મટે છે.

૨ બીજો ઉપાયઃ—બીલામું રૂ. ૦। પા ભાર આમલીનો ક્ચુકો રૂા. ૦। પા ભાર જેની ગોલી રૂા. ૦॥ અરધાભાર રૂ. ૨ ભાર ડુંગળીના રસમાં ઘોળીને દેવાથી એકદમ મટે છે છતાં એકવાર વધુ પાવાથી ફરીવાર ઉથલો કરી શકશે નહિ.

પથ્યઃ—દહીં, ચોખા, ડુંગલીનું પાણી, ટોપરાનું ખમણ, મરચાં અને ખટાશ. લીંબુ દેવા. મીઠું પથ્ય નથી. ભુખ લાગે તોજ ખાય.

૯. પ્લેગની દવા.

કડુ, કરીયાતું, લીંબડાની અંતરછાલ, અને લીંબડાની ગળો એ ચાર વસ્તુને ઉકાળી-પીવરાવવું જેથી પ્લેગનો તાવ ઉતારે છે, ગાંઠ બેસી જાય છે, અને આરામ થાય છે. ગાંઠ-પર આયોડાઇન ચોપડવું. દરદીને પેટમાં બળતરા થતી હોય તો ખડસલીયો, પીતપાપડો, લીંબડાની છાલ, ધાણા અને કાળી દ્રાખ એ બધા વાટી પાણીમાં પાવાથી પેટમાંની બળ-તરા શાન્ત થાય છે. તાવ ઉતારવા માટે લીંબડાની ગળો મળી શકે તો દેવી નહિ તો ઉપ-રની દવાઓ બસ છે. ખોરાકમાં કાંજી કે દૂધ માત્ર ઇચ્છા થાય તો એક બે દહાડે દેવા. પાણી ઉકાળેલું અરધોઅરધ બાળીને ટાંઢુ પાડેલું દેવું.

૧૦. કૃમીનો સિદ્ધ ઉપાય.

૧ લીંબડાની લીંબોળીનું તેલ તથા ટરપેંટાઇન સરખે ભાગે લઇને જીવાતની જગોપર લગાડવાથી આરામ થાય છે.

૨ જાનવરને ઘારૂં પડેલું હોય ત્યાં લીંબડાની લીંબોળીનુ તેલ તથા ખરો સીંદોર લગાડવાથી મટે છે.

૧૧. હરશનો ઉપાય.

૧ અરધા રૂપિયા ભાર લીંબડાની લીંબોળીના મીંજની ભુકી સાકર સાથે ખવડાવવાથી લોહી પડતુ મટી મસા નાબુદ થાય છે.

૨ લીંબોળીનુ તેલ માંખીઓના ડંટાળાથી બચવાનો એક અકસીર ઇલાજ છે.

રા. રા. વૈદ્ય ભાઇશંકર ભીમજી પડધરી.

દૂધ.

દૂધના ગુણ દોષ સબંધી ધન્વન્તરિ માસિકમાં આગળ લખાઇ ગયું છે પરંતુ તેનો ઉપયોગ ગરમ કરીને કરવાનો હોય તો તેને કેવી રીતે ગરમ કરવું અને દૂધના ખોરાકને કઇ વસ્તુઓ અનુકૂળ છે અને કઇ વસ્તુઓ પ્રતિકૂળ છે તે બાબત ઘણી અગત્યની છે. એ સબંધી વૈદ્ય પત્રમાં એક લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે તે લેખનો હિંદીમાંથી અનુવાદ આ માસિકમાં આપવો અમને અગત્યનો લાગ્યાથી આ નીચે દાખલ કરેલો છે. (તંત્રી.)

દૂધને ગરમ કરવાની વિધિઃ—વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં લખેલું છે કે જેટલું દૂધ હોય તેનાથી અરધું પાણી મેળવીને ઉનું કરવું જોઇએ. જ્યારે પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યારે નીચે ઉતારીને ટાઢું થવા દેવું જોઇએ. ફરી તેમાં ખાંડ, ગુર, પતાસાં અથવા સાકર નાખવી જોઇએ. ખાંડ રૂધિરને પરિષ્કૃત કરે છે અને દૂધને હજમ થવામાં મદદ આપે છે. આવી રીતે ગરમ કરેલું દૂધ હલકું, વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણે પ્રકૃતિવાળાઓને અને રોગીઓને માટે અત્યન્ત હિતકર છે. પાણી નાખ્યા વિનાનું પકવેલું દૂધ પાચનમાં અત્યન્ત ભારી હોય છે. એવું દૂધ જો કે ઘણું પૌષ્ટિક અને બળકારક હોય છે પણ હજમ કરવા માટે પણ શરીરમાં અધિક સામર્થ્યની જરૂર છે. માટે વિશેષ શક્તિશાળી અને કસરત કરનાર લોકોએજ એવું દૂધ પીવું જોઇએ. રોગી અને મંદાગ્નિવાળા મનુષ્યોએ તો જ્યારે દૂધમાં નાંખેલા પાણીનો પોણોભાગ બળી જાય અને એક ભાગ શેષ રહે ત્યારે ઉતારી ટાઢું પાડી પીવું જોઇએ.

ખરાબ દૂધઃ—જે દૂધનો સ્વાદ અને વર્ણ બદલાઇ જાય છે, તે ખાટું થઇ જાય છે, તેમાં દુર્ગન્ધ આવવા માંડે છે અને તેના ઉપર ચીકણી સમાન એક પદાર્થ જામે છે. એવા દૂધને બગડેલું કે ખરાબ દૂધ જાણવું જોઇએ. એવા દૂધને પીવાથી શરીરને ઘણીજ હાનિ થાય છે. ગાય કે ભેંસનું દૂધ દોયા પછીના વખતથી ત્રણ ઘડી (કલાક–સવા કલાક) ના અંદર જો ગરમ ન કર્યું હોય તો પછી તેને ખાવાપીવામાં ન લેવું જોઇએ. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં આવા દૂધને અતિ હાનિકારક બતાવ્યું છે. દોયેલું દૂધ પાંચ ઘડી કે બે કલાક સુધી ગરમ કર્યા સિવાય પડયું રહેતો તે અનેક પ્રકારના વિકારો અને રોગોને ઉપજ કરાવનારું થઇ જાય છે. એક આચાર્યનો મત છે કે ગરમ કરેલું દૂધ પણ દશ ઘડી પછી ખગગ થઇ જાય છે. ગરમ કરી ટાઢા કરેલા દૂધને ફરી ફરી ગરમ કરવામાં આવે તો તે વિષની સમાન થઇ જાય છે.

જૈનશાસ્ત્રોમાં ભક્ષ્યાભક્ષ્યના નિર્ણયકર્તા પ્રાચીનાચાર્યોએ દોહેલા દૂધને બે ઘડી પછી અભક્ષ્ય માન્યું છે. એટલે જે પદાર્થોનો વર્ણ સ્વાદ, ગંધ અને રૂપ બદલાઇ ગયાં હોય એવા સમસ્ત પદાર્થો પણ ખાવામાં અભક્ષ્ય માનેલા છે. દોવાના સાત કલાક પછી સર્વ પ્રકારનું દૂધ ગમે તો ગરમ કરેલું હોય કે ઠંડુ હોય અભક્ષ્ય થઇ જાય છે. જો વિચાર પૂર્વક જોવામાં આવે તો આ વાત સર્વથા સત્ય માલુમ પડે છે. સાત કલાક પછી દૂધનો સ્વાદ અવશ્ય બદલાઇને તે ખાટું થઇ જાય છે. માટે દુધને ગરમ કરેલું હોય તો પણ અધિક સમય સુધી મૂકી છોડવું ન જોઇએ.

ગાય, ભેંસ વગેરે પશુઓનું દૂધ સવારના કરતાં સાંજનું વધારે હલકું હોય છે. કારણ કે દિનમાં પશુઓનું ચાલવા ફરવાનું કામ બન્યા કરે છે, માટે સવારનું દૂધ સાંજના

દૂધ કરતાં ભારી હોય છે. દિવસમાં સૂર્યની ઉષ્ણતા હોવાને લીધે અને પશુઓને ચાલવા ફરવાનું હોવાને લીધે સાંજનું દૂધ હલકું હોય છે. માટે સવારના દૂધ કરતાં સાંજનું દૂધ વધારે હિતકર છે. વાયુ અને કફ પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યોને સાંજના વખતનુંજ દૂધ વધારે અનુકૂલ પડે છે.

દૂધનાં તત્વ:—૧૦૦ ભાગ દૂધમાં ૪ ભાગ પૌષ્ટિક તત્વ, ૩॥ ભાગ ચરબીવાળા પદાર્થ, ૫ ભાગ શ્વેતસાર (સ્ટાર્ચ), ૫॥ ભાગ ક્ષાર અને ૮૬॥ ભાગ પાણી અથવા પ્રવાહી તત્વ છે. દૂધમાં શરીરને પોષણ આપનાર સઘળાં તત્વ સમાયેલાં છે. માટે રોગી, સિદ્ધ અને યોગી પુરુષ દૂધ વડેજ આરોગ્યતાપૂર્વક જીવન ગાળે છે.

કેટલાંક લોકોને દૂધ પીવાથી ઝાડા થાય છે અને કેટલાંકને કબજીઆત થઇ જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે ઘણાખરા લોકોને દૂધ પીવાનો અભ્યાસ હોતો નથી. જો તેમને દૂધ પીવાનો અભ્યાસ થઇ જાય તો તે સારી પેઠે પચી શકે છે. અનિયમિત રૂપથી પણ દૂધનું સેવન કરવાથી તે સારી પેઠે પચતું નથી. દૂધ પીવા પછી ઉપર તરતજ જો ઘણું પાણી પીવામાં આવે તો દૂધના પાચનમાં ગડબડ થઇ જાય છે. દૂધ સાથે વિશેષ પાણી કે પાણી-વાળા પદાર્થોના સંયોગથી દૂધ પેટમાં જઇને ખરાબ થઇ જાય છે.

ચા, કોફી અને અનેક તરહની ઉત્તેજક તથા વિકારી ચીજોનું સેવન કરવાથી અથવા ઘડીએ ઘડીએ જુલાબનાં ઔષધો લેવાથી પાકસ્થળી એકદમ ખરાબ થઇ ઘણી કમજોર થઇ જાય છે અને ફરી દૂધ જેવા પદાર્થને પચાવવામાં અસમર્થ હોય છે. યકૃત, બરળ, આમાશય વગેરે યંત્રો બગડી જવાથી પણ દૂધ સારી રીતે પચતું નથી. પેટમાં વાયુની વૃદ્ધિ થવાથી દૂધ વાયડુ પડે છે. ભારી પૌષ્ટિક અને સ્નિગ્ધ પદાર્થોનું ખૂબ પેટ ભરીને ભોજન કરી આળસી પડી રહેનાર માણસોની પણ પાકસ્થળી બગડીને દૂધ પચતું નથી.

એના સિવાય દૂધ નહિ પચવાનાં બીજાં અનેક કારણો જોવામાં આવે છે. જેને દૂધ-પીવાનો અભ્યાસ નથી અર્થાત્ જેમને કોઇ પણ કારણ નહિ હોવા છતાં કેવળ અભ્યાસના હોવાથી દૂધ પચતું નથી તેમણે પહેલાં થોડું થોડું દૂધ પીવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ. એકદમ ઘણું દૂધ પીવું ન જોઇએ. ગાયના તાજા દૂધમાં દૂધથી અરધું પાણી મેળવી ગરમ કરવું. જ્યારે તે સારી રીતે ઉકળી રહે અને તેમાં થોડો અંશ પાણીનો શેષ રહે એટલે ઉ-તારી ખાંડ કે પતાસાં નાંખીને થોડી થોડી માત્રાથી બે ત્રણ વારમાં પીવું જોઇએઃ બીજા દિવસે થોડું વધારીને પીવું જોઇએ. એ પ્રમાણે ક્રમથી પ્રતિ દિવસ દૂધનું પરિમાણ વધારવું જોઇએ. જ્યારે દૂધ પીવાનો અભ્યાસ થઇ જાય અને દૂધ વગર અડચણે સહેજમાં હજમ થવા લાગે ત્યારે યથેચ્છ રૂપથી દૂધ પીવામાં કાંઇ હરકત નથી. જે લોકોની જઠરા-ગ્નિની કમજોરી કે મંદતાથી દૂધ ન પચતું હોય તેમણે દૂધમાં ૨-૩ લીંડી પીપર કે સૂંઠનો ટાકરો નાંખી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે દૂધ પકવીને પીવું જોઇએ. જેમને દૂધ પીવાથી આ-ફરો, પેટમાં ગડબડ કે વાયુનો વિબન્ધ થઇ જાય છે તેમણે દૂધમાં આદુ કે સૂંઠ અને તજ પકવીને પીવું જોઇએ. આવી અવસ્થામાં દૂધમાં કિંચિત સોડા બાઇકાર્બ કે ૩-૪ બુંદ ચૂનાનું પાણી મેળવીને પીવાથી વિશેષ ઉપકાર થાય છે. જેમને દૂધ પીવાથી અરુચિ, ભૂખ ન લા-ગવી વગેરે વિકાર પેદા થઇ જાય છે તેમણે દૂધમાં ચીત્રકના મૂળની છાલને પકવીને પીવું જોઇએ. દૂધ ઉત્તમ પ્રકારે ન પચવાથી જેમને કોષ્ટ કાઠિન્યતા થઇ જાય છે તેમણે દૂધમાં થોડી સોંફ કે દાખ પકવીને પીવું જોઇએ. કબજીઆતની વધારે ફરીયાદમાં થોડી સોનામુખી નાંખીને દૂધ પકવીને પીવું સારૂં છે. જેમને ઘણા તીક્ષ્ણ અને વિકારી ઔષધોના સેવનથી કે ઘડીએ

ઘડીએ જુલાબની દવાઓના સેવનથી આંતરડાઓમાં ઘણી કમજોરી કે બીજી અસર હેાવાના કારણે દૂધ પચી શકતું ન હોય તેમણે સાબુખા, એરેરૂટ વગેરે પદાર્થોની સાથે દૂધને પકવીને સેવન કરવું જોઇએ.

દૂધના મિત્ર અને શત્રુ—દૂધમાં ક્ષાર અને ખટાશનાં જેટલાં તત્વ સમાયેલાં છે તેમના સિવાય જો દૂધની સાથે ક્ષાર કે ખટાશને યેાગ થાય છે તેા તે હાનિકારક થઇ જાય છે. એટલે ક્ષાર કે ખટાશના સયેાગ થવાથી દૂધના ગુણકારી તત્વ નષ્ટ થઇ જાય છે. માટે દૂધના ઉપયેાગમાં એવી વાતેાનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

આ વાત સર્વે લેાકેા સારી પેઠે જાણે છે કે દૂધની સાથે ક્ષાર કે ખટાશનેા સયેાગ થતાજ તે ફાટી જાય છે. તેજ પ્રમાણે ખટાશ અને ક્ષારવાળા પદાર્થો જોડે દૂધનું સેવન કરવામાં આવે તેા તે શરીરને ઘણી હાનિ પહેાચાડે છે. સમ્પૂર્ણ વૈદક ગ્રન્થેાનેા મત છે કે જો દૂધનેા ઉપયેાગ ભેાજનની સાથે કરવેા હેાય તેા સઘળા ભેાજ્ય પદાર્થોના ખાધા પછી દૂધ પીવું જોઇએ અથવા તેા ભેાજનના આખરમાં ભાત સાથે દૂધ ખાવું જોઇએ. જો ભેાજનમાં ખટાશ, મરચાં, તેલ, પાપડ, લસણ, ડુંગળી વગેરે પદાર્થ નહિ હેાય તેા ભેાજનની સાથે દૂધ લેવામાં પણ કાંઇ હરકત નથી.

દૂધના મિત્રઃ—દૂધમાં ઘણું કરી સમ્પૂર્ણ રસેાનેા સમાવેશ છે. એથી છએ રસેાના સમાન સ્વભાવવાળા પદાર્થ દૂધના અનુકૂળ એટલે દૂધના મિત્ર છે. તેથી આમળાં, હરડે, સૂંઠ, પીપર, મરી, સિંધવ વગેરે જુદા જુદા રસવાળા પદાર્થોની સાથે દૂધનું સેવન કરવાથી કાંઈ હાનિ નથી. એ સિવાય પૂરી, રેાટલી, ભાત, ઘી, માખણ, મધુર ફળ, મધ અને સઘળા મધુર પદાર્થ દૂધના મિત્ર છે એટલે સઘળા પુષ્ટિકારક અને અગ્નિને દીપન કરનાર પદાર્થો દૂધના મિત્ર છે.

દૂધના શત્રુ—સિંધવના સિવાય બાકીના બધા ક્ષાર દૂધના શત્રુ છે એટલે દૂધને બગાડે છે. તેજ પ્રમાણે આમળા સિવાય બાકીના બધા ખાટા પદાર્થો દૂધના શત્રુ છે. મગ, મઠ, મૂળા, ડુંગળી, લસણ, રાઇ, સરસીયું, તેલ, મદિરા, આસવ, માછલી અને માંસ એ સઘળા પદાર્થો દૂધના શત્રુ છે. આ પદાર્થો દૂધની સાથે સેવન કરવાથી કેાઢ અને રક્તપિત્તાદિ રેાગ કુપિત થાય છે. દૂધની સાથે દારૂ અને આસવ સેવન કરવાથી પિત્તના વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. દૂધની સાથે અથાણું ખાવાથી ઘેાર વાતરક્ત રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે.

ચીભડાની સાથે દૂધનેા સયેાગ થવાથી કૉલેરાની માફક ભયંકર લક્ષણેાવાળેા અજીર્ણ રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે. દૂધની સાથે દહી કે છાસનેા સયેાગ પણ વિરૂદ્ધ મનાય છે. એ સિવાય બીજા ઘણા પદાર્થો દૂધના વિરેાધી કે શત્રુ છે. વર્તમાનકાળમાં લેાકેા પેાતાની મૂર્ખાઇ કે અણસમજના કારણથી દૂધની સાથે વિરૂદ્ધ પદાર્થોનું સેવન કરી અનેક પ્રકારના રેાગેાને ખરીદે છે. જોકે સયેાગ વિરૂદ્ધ પદાર્થોનું ફળ ઘણી વખતે તરત થતું જોવામાં આવતું નથી પણ કાલાન્તરમાં કેાઇ કેાઇ વખતે તેનું ઘણું ખરાબ પરિણામ નિપજે છે. કદી કદી સયેાગ વિરૂદ્ધ ખાનપાનનું વિષમ ફળ ઘણા દિવસેા સુધી શરીરમાં છુપાઇ રહે છે પણ પાછળ તે અનેક દુરવર્તી રેાગેાનું કારણ બની જાય છે. તેની અસર શરીરમાં ભયંકર વિષની પેઠે થાય છે અને તેને સમજવું ઘણુંજ કઠિણ હેાય છે. જેનેા પરિણામ એ નિપજે છે કે એવાં મનુષ્યેાને જીવન પર્યન્ત રેાગેાનું કષ્ટ ભેાગવવું પડે છે. માટે સર્વેએ સયેાગ વિરૂદ્ધ પદાર્થોને જાણીને તેમનેા વિષની સમાન ત્યાગ કરવેા જોઇએ.

ગ, ગેાપાલ નરસિંહ ચૈાધરી.

તુળશીની અદ્‌ભુત વિનાશક શકિત.

તુળશીના આશ્ચર્યજનક ગુણોનો મહિમા વૈદ્યવર્ગમાં અજાણ્યો નથી. પણ હવે તુળશીની અદ્‌ભુત વિષનાશક શકિતનો પરિચય મળ્યો છે. બંગાળના ચોવીસ પરગણા જીલ્લામાં ગોવરડાગા નામનું એક ગ્રામ છે ત્યાં ગદઇ નામનો એક ઉડિયો માળી રહે છે. ગત મે મહિનાની ૧૯ મી તારીખે તે એક ઝાડ નીચે પડેલી એક આંબાની કેરી ઉપાડી ખાઇ ગયો. કેરી ખાતાંજ અરધા કલાક પછી તેના શરીરમાં ઘણાં જોરથી ઝણઝણી શરૂ થઇ અને ફરી ક્રમથી તેનું સારૂ શરીર શિથિલ અને આસમાની થઇ ગયું, અને થોડાજ સમયમાં તે તદ્દન બેભાન થઇ ગયો. અન્તમા તેના આખા શરીરમાં વિષનો પ્રભાવ જણાવ્યા લાગ્યો. ત્યારે ડૉક્ટર અને વૈદ્યોને તેડવા માટે ચારે તરફ માણસ મોકલ્યા પણ જ્યારે સર્વ માણસો આવીને ઉપસ્થિત થયા ત્યારે રોગીને કિંચિતપણ ભાન ન હતું. નાડી પણ જણાતી ન હતી. કેવળ નાભિની પાસે જરા જરા ક્રિયા થતી જણાતી હતી. ડૉક્ટરોએ જોઇને કહ્યું કે હવે એની બચવાની આશા નથી. પણ સ્થાનીય વિષવૈદ્ય શ્રીહૃદયભૂષણ ભટ્ટાચાર્યે કહ્યું કે અમને એકવાર ફરી ઉપાય કરી જોવા દો. ત્યારે તેમણે તુળશીના પાંદડાનો સ્વરસ પાશેર કાઢીને રોગીના સમસ્ત શરીરે ચોળી અને મુખ તથા નાભિમાં ભરાય એટલો ભરી દીધો. અરધા કલાક પછી તે જરા જરા હાલવા લાગ્યો. મુખમાં જે તુળશીનો રસ ભર્યો હતો તેને ગળવાનું એક પ્રકારનું તેનામાં સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થયું. આવી સ્થિતિ જોઇ તેના ઘરના સઘળા માણસો તેની વિશેષ રૂપથી સારવાર કરવા લાગ્યા. બે કલાકના આશરામાં તો તે બેઠો થઇ વાતો કરવા લાગ્યો. તે વખત તેના શરીરમાં ઘણોજ દાહ થતો હતો પણ તે ઘણીવાર સુધી રહ્યો નહિ. થોડાજ સમયમાં આ સ્થિતિ દૂર થઇ તે પૂર્ણ રૂપથી નીરોગ થઇ ગયો. તુળશીના આવા આશ્ચર્યજનક ગુણોને જોઇને બધા લોકો વિસ્મિત થઇ ગયા. આવા અપૂર્વ ગુણોનું સ્મરણ કરીનેજ પ્રાચીન સમયના હીંદુ માત્ર તુળશીના વૃક્ષને ઘરમાં વાવીને પૂજા કરતા હતા. પણ દુઃખનો વિષય છે કે આ વખતે એવી ઉત્તમ વનૌષધિઓ પર અમારી શ્રદ્ધા નથી. (વૈદ્ય)

અ. ગોપાલ નરસિંહ ચૌધરી.

સોનામુખી કલ્પ.

સોનામુખીના ડીટાને કાઢી નાંખવાં તથા વચ્ચેની નસોને પણ કાઢી નાંખવી. એ પ્રમાણે પાંદડાં સાફ કરીને પછી તેને ઉપયોગમાં લેવું.

સોનામુખી મધ સાથે દિન ૨૧ સુધી ખાય તો ધાત જોરાવર થાય.

સોનામુખી સાકર સાથે ખાય તો પિત્ત જાય.

માખણ સાથે સોનામુખી ખાય તો આમ જાય.

ખજુર સાથે સોનામુખી ખાય તો ભુખ લાગે.

દ્રાક્ષ સાથે સોનામુખી ખાય તો આંખનું તેજ વધે.

ભાંગરાના રસ સાથે સોનામુખી ખાય તો વૃદ્ધ જવાન થાય.
ગોટાં આમળાંનો રસ સોનામુખી સાથે ખાય તો દમ રોગ જાય.
ત્રિફલાના રસ સાથે સોનામુખી ખાય તો આંખનાં ચક્કર જાય.
નગોડના રસ સાથે સોનામુખી ખાય તો પિંડરોગ જાય.
લીંબુના રસ સાથે સોનામુખી ખાય તો પેટનું દરદ જાય.
આંબાકેરી અને સોનામુખી ખાય તો કમળો જાય.
ગોખરૂ તથા ખાંડ સાથે સોનામુખી ખાય તો વાંઝણી ગર્ભવતી થાય અને પુત્ર જન્મે.
દાડમનો રસ અને સોનામુખી ખાય તો છાતીનો રોગ જાય.
આમળાની જડ, મધ, સોનામુખી ને ઉપર અંદર લેપ કરે તથા ખાય તો મરદ થાય.
કાચા દિવેલ સાથે સોનામુખી ખાય તો ગોળો જાય.
બકરીના દુધ સાથે સોનામુખી ખાય તો કરમ મરી જાય.
ગધેડીના દુધ સાથે સોનામુખી ખાય તો જલોદર જાય.
આળશી સાથે સોનામુખી ખાય તો પ્રમેહ જાય.
અજમા સાથે સોનામુખી ખાય તો શરદી જાય.
પીપળીમૂળ સાથે સોનામુખી ખાય તો માથાનું દરદ જાય.
લવીંગ સાથે સોનામુખી ખાય તો મરદાઇ ઘણી થાય.
તલના તેલ સાથે સોનામુખી ખાય તો સરપનું ઝેર ઉતરે.
હરડાના દુધ સાથે સોનામુખી ખાય તો રણમાં ફરે પણ થાકે નહિ.
બાળહરડ સાથે સોનામુખી ખાય તો કોઢ જાય.
સોનામુખી ટાં. ૧, ઉજળી ખાંડ ટાં. ૩ દિન ૨૧ ફાકે તો કફ ઉધરસ ગરમાઇ મટે.
સોનામુખી ટાં. ૧, ગાયનું ઘી ટાં ૩ દિન ૨૧ ખાય તો કામ પ્રબળ થાય.
સોનામુખી ટાં. ૨, દહીંમાં ખાય તો કઇ ઝેર ચડે નહિ.
સોનામુખી ટાં. ૨, ગાયના દુધ શેર ૧ માં દીજે તો મુખપર લાલી આવે અને ધાતુ વધે.
સોનામુખી ટાં ૨, બકરીનું દુધ શેર ાા મેળવી જે ખાય તો ધાતુ બાંધે, બહુ સ્ત્રી ભોગવે તોપણ તૃપ્ત થાય નહિ

સોનામુખી ટાં. ૧, આદાના રસ સાથે ૧૪ દિન ફાકે તો જીર્ણજ્વર જાય.
સોનામુખી ટાં. ૧, વાસી પાણી સાથે ફાકે તો આંખનું તેજ વધે.
આમલવેતસની છાલ શેર ૧ પાણી શેર ૧૦ માં ઉકાળી શેર ૧ રહે ત્યારે ઉતારી શીસામાં ભરી પછી સોનામુખી ટાંક ૧, પાણી ટાંક ૨ સાથે ફાકે તો શરીર શુદ્ધ થાય, ભુખ વધે, કાયા સારી થાય, શરીર વળે અને સદા યૌવન રહે.

બાળરક્ષણ અને બાળશિક્ષણ.

(લેખકઃ—અ. સૌ. બ્હેન હરિઇચ્છા બક્ષી—વડોદરા.)

પ્રજાને બલવાન અને નીરોગી બનાવવાને માટે કુદરતના કાયદાને અનુસરી યોગ્ય રીતે વર્તન કરવામાં આવે, તો મારા ધારવા પ્રમાણે આપણા દેશમાં બીજા દેશો કરતાં બાળકોના મરણોની સંખ્યા જે ઘણી વધારે બને છે, તે પ્રમાણે થતું અટકે. મારૂં કહેવું એમ નથી કે સર્વ માતાઓ આવા પ્રકારનું અજ્ઞાન ધરાવે છે; તો પણ આપણા દેશની ઘણી ખરી માતાઓ સંતાન સંરક્ષણના કામમાં ઘણી પછાત હોય છે. દાખલા તરીકે કેટલાંક કુટુંબોમાં એવો ચાલ હોય છે, કે દરરોજ બાળકોને અમુક દવા તો આપવીજ. આ રિવાજ મારી બ્હેનોને શું યોગ્ય લાગે છે? બાલામૃત, મેલીન્સફુડ વગેરે રોજ ખોરાક તરીકે વપરાતી ચીજોનો જો કે વાંધો ગણવામાં આવતો નથી. પરંતુ જુલાબમાં વપરાતી અથવા ધાવતાં બાળકોને કૃમિ ઉપર અપાતી દવાઓ જો દરરોજ આપવામાં આવે તો તે કેટલી હાનિકારક છે, તેનો વિચાર મારી બ્હેનોએ પોતેજ કરી લેવો જોઇએ. કદાચ આ દવાઓ આઠ પંદર દિવસે આપવામાં આવે તો પ્રકૃતિ અનુસાર બાળકને માફક આવશે. પરંતુ દરરોજ આપવાથી તો તેના ખોરાક પ્રમાણે ગણાશે, તેટલા માટે આ બાબત પર મારી બ્હેનોએ ખાસ ધ્યાન આપવું એવી મારી નમ્ર વિનંતી છે. પ્રથમ આપણા વડીલો જ્યારે તાવ આવતો ત્યારે ચ્હાનો ઉપયોગ કરતા હતા અને હાલમાં જ્યારે આપણને તાવ આવે છે, ત્યારે ચ્હા બિલકુલ ભાવતી નથી. આવું કારણ શું? કારણ એજ કે તે હવે—આપણે સવારમાં ઉઠી પ્રથમ ખોરાક તરીકે લઇએ છીએ. તેજ પ્રમાણે બાળકોને આવા પ્રકારની દવાઓ હમેશાં આપવામાં આવે તો તે તેનો ગુણ આપી શકતી નથી અને એક વ્યસન રૂપે થઇ જાય છે માટે કોઇ પણ પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા સિવાય જેમ બને તેમ પ્રકૃતિ અનુસાર કુદરતના કાયદાને અનુસરી વર્તવાથી જે સુખ—શાન્તિને આરોગ્યતા મેળવી શકાય છે, તે દવાઓથી ભાગ્યેજ મેળવી શકાશે.

વળી માતાપિતાએ જેટલું ધ્યાન પોતાનાં બાળકના રક્ષણને અર્થે આપવાનું છે, તેથી વિશેષ ધ્યાન તેના શિક્ષણને માટે આપવાનું છે, કારણ કે માતાપિતાનો જે બાળકો પ્રતિ અપૂર્વ પ્રેમ છે તેને પરિણામે તેઓ હમેશાં જે કરે છે તેમાં હિતને માટેજ કરે છે. પરંતુ કોઇ માતાઓના અજ્ઞાનને લીધેજ ઉપર પ્રમાણે બને છે.

વળી બાળકોના શિક્ષણનો રિવાજ હાલમાં આપણા દેશમાં ઘણોજ થોડો જોવામાં આવે છે. કેટલીક બ્હેનોને આથી એવું જણાશે કે હાલમાં તો બાળકેળવણી પ્રથમ કરતાં ઘણી આગળ વધી છે, પરંતુ તે કેળવણી નિશાળની છે, અને આપણાં બાળકોને વ્યાવહારિક જ્ઞાનની ખાસ જરૂર છે. તેટલા માટે બાળકોને માતાપિતા તરફથી જે શિક્ષણ મળવું જોઇએ, તે કોઇ બીજી તરફથી મળી શકશે નહિ. અને એટલા માટેજ બાળકોને મળતું એકલું શાળાનું શિક્ષણ કાંઇ પરિપૂર્ણ ગણાતું નથી. માટેજ મારે કહેવું જોઇએ, કે હાલમાં બાળશિક્ષણનો પ્રચાર ઘણોજ થોડો જોવામાં આવે છે. તેના બે દાખલા આપું છું, તે પરથી મારી અનુભવી ભગિનિઓ પોતાની મેળેજ સમજી શકશે.

આપણાં કેટલાંક બાળકો સુખી, આનંદી, તંદુરસ્ત અને વિનય વિવેકવાળાં દેખાય છે, અને કેટલાક હાજરજવાબી અને બુદ્ધિવાન જોવામાં આવે છે. તથા માતાપિતા અને

સુરૂઆીવર્ગ સાથે વિનય અને નમ્રતાપૂર્વક મર્યાદાથી વર્તે છે. અને કેટવાંક ઘરોની અંદર બાળકો દુઃખી, રોગી, અટકચાળાં-આમનેમ દોડતાં, ગાળો દેતાં, કજીઆ કરતાં તથા આખો દિવસ રડતાં જોવામાં આવે છે. આપણાં ઘરોમાં સારા કરતાં નરસા ચિતાર વધારે જોવામાં આવે છે. આ ઉપરથી આપણે ચોખ્ખુ જોઇ શકીશું કે આપણો દેશ બાળશિક્ષણમાં કેટલો પછાત છે!

આપણો આ દેશ એક વખત બહુ મહત્વ ધરાવતો હતો અને તે કળાકૌશલ્ય તથા ઉદ્યોગમાં સૌથી પ્રથમ પંક્તિમાં મુકાતો હતો, તેજ આ વખતે યોગ્ય શિક્ષણને અભાવે તદ્દન પછાત થઇ ગયો છે. ઘણાં ખરાં બાળકો બેસ્રકાર અને આપમીજાજી થઇ ગયાં છે. જે બાળકોને ઉછેરવાને માતાપિતાએ પોતાના પૈસા તથા લોહીનું પાણી કર્યું હોય છે, તે બાળકોની આવી વર્તણુંક જોઇ કયા માતા પિતાને લાગણી નહિ થાય વારૂ? પરંતુ દરેક માતા પિતાએ એટલું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે કુમળુ ઝાડ વાળશો તેમ વળશે. આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખી દરેક માતાપિતા તથા વડીલે જેમ બને તેમ પોતાનાં વ્હાલાં બાળકોને ઉત્તમ કેળવણી આપી સુજ્ઞ અને સુશિક્ષિત બનાવવાં એજ મારી ખાસ વિનંતી છે.

છેવટ પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા પ્રત્યે મારી એટલીજ નમ્ર પ્રાર્થના છે કે અમારા દેશી બન્ધુઓ અને ભગિનિઓને જ્ઞાની અને સદ્ગુણી બનાવી અમારા દેશને પૂર્ણ સ્થિતિમાં લાવવાને શક્તિવાન કરો. અસ્તુ.

દેવી સંદેશ.

સુધાસાગર.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પૃષ્ઠ ૨૭૬ થી.)

માણુક ફુંકવાની વિધિ—૮માસા વજનમાં માણુક લેઇને ૫ તોલા આકડાના દુધમાં ૭ દિવસ સુધી પલાળી રાખી પછી ફરી બીજા ૪ દિવસ લીંબુના રસમાં પલાળી રાખે. પછી માટીની પાણી કુલડીમાં આકડાનું દુધ ૫ તોલા નાંખીને વચ્ચે એ માણુકને નાંખે. તેના ઉપર કુંવારના પાઠાનો ગર્ભ ભરે પછી ઉપર કપડમાટી કરી જંગલી છાંણાની ગજપુટ ભઠ્ઠીમાં વચ્ચોવચ કુલડી મુકીને ભઠ્ઠી સળગાવે. ટાઢી પડે કુલડીને કાઢી લેઇ માણુકને બહાર કાઢે. એટલે માણુકની અમન ભસ્મ બની જશે. નપુંસકતા, શીતવાયુ, ગાંઠીયો વાયુ વગેરે ઘણા રોગ ઉપર કામ આવે છે.

માણુક ફુંકવાની બીજી રીત—૮ માસા વજનમાં માણુક લેઇને દેશી આકડાના દુધમાં ૭ દિવસ પલાળી રાખે. છઠ્ઠે દિવસે કાઢીને પછી કુવારના પાઠાનો ગર્ભ ૪ તોલા તથા બીલામા ૨ તોલા એ બન્નેને કુટીને તેનો ગોળો બનાવવો. પછી અભ્રક અર્ધો ફુટ લાંબે અને તેટલોજ જાડો લેઇને વચ્ચે ખાડો કરવો. પછી પેલા પાઠાનો ગર્ભ અને બીલામાનો બનાવેલો અડધો ગોળો ટીકડીની માફક કરીને પેલા ખાડામાં મુકી તે ઉપર પેલું પલાળેલું માણુક મુકવું. પછી તે ઉપર બાકી રહેલું અડધું બીલામા તથા કુંવારના પાઠાને કુટેલું મુકવું. પછી ઉપર બીજો અભ્રકનો ટુકડો મુકવો અને મજબૂત બાંધી કપડમાટી કરવું અને ૬ શેર પાકા નોથના છાંણાના કકડા કરીને હાથપુર ઉંડી ભઠ્ઠી વચ્ચે અભ્રકનો બાંધેલો ગોળો મુકી

બાળરક્ષણ અને બાળશિક્ષણ.

(લેખકઃ–અ. સૌ. બ્હેન હરિઇચ્છા બક્ષી–વડોદરા.)

પ્રજાને બલવાન અને નીરોગી બનાવવાને માટે કુદરતના કાયદાને અનુસરી યોગ્ય રીતે વર્તન કરવામાં આવે, તો મારા ધારવા પ્રમાણે આપણા દેશમાં બીજા દેશો કરતાં બાળકોનાં મરણોની સંખ્યા જે ઘણી વધારે બને છે, તે પ્રમાણે થતું અટકે. મારૂં કહેવું એમ નથી કે સર્વ માતાઓ આવા પ્રકારનું અજ્ઞાન ધરાવે છે; તો પણ આપણા દેશની ઘણી ખરી માતાઓ સંતાન સંરક્ષણના કામમાં ઘણી પછાત હોય છે. દાખલા તરીકે કેટલાંક કુટુંબોમાં એવો ચાલ હોય છે, કે દરરોજ બાળકોને અમુક દવા તો આપવીજ. આ રિવાજ મારી બ્હેનોને શું યોગ્ય લાગે છે? બાલામૃત, મેલીન્સફુડ વગેરે રોજ ખોરાક તરીકે વપરાતી ચીજોનો જો કે વાંધો ગણવામાં આવતો નથી. પરંતુ જુલાબમાં વપરાતી અથવા ધાવતાં બાળકોને કૃમિ ઉપર અપાતી દવાઓ જો દરરોજ આપવામાં આવે તો તે કેટલી હાનિકારક છે, તેનો વિચાર મારી બ્હેનોએ પોતેજ કરી લેવો જોઇએ. કદાચ આ દવાઓ આઠ પંદર દિવસે આપવામાં આવે તો પ્રકૃતિ અનુસાર બાળકને માફક આવશે. પરંતુ દરરોજ આપવાથી તો તેના ખોરાક પ્રમાણે ગણાશે, તેટલા માટે આ બાબત પર મારી બ્હેનોએ ખાસ ધ્યાન આપવું એવી મારી નમ્ર વિનંતી છે. પ્રથમ આપણા વડીલો જ્યારે તાવ આવતો ત્યારે ચ્હાનો ઉપયોગ કરતા હતા અને હાલમાં જ્યારે આપણને તાવ આવે છે, ત્યારે ચ્હા બિલકુલ ભાવતી નથી. આનું કારણ શું? કારણ એજ કે તે હવે આપણે સવારમાં ઉઠી પ્રથમ ખોરાક તરીકે લઇએ છીએ. તેજ પ્રમાણે બાળકોને આવા પ્રકારની દવાઓ હમેશાં આપવામાં આવે તો તે તેનો ગુણ આપી શકતી નથી અને એક વ્યસન રૂપે થઇ જાય છે માટે કોઇ પણ પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા સિવાય જેમ બને તેમ પ્રકૃતિ અનુસાર કુદરતના કાયદાને અનુસરી વર્તવાથી જે સુખ–શાન્તિને આરોગ્યતા મેળવી શકાય છે, તે દવાઓથી ભાગ્યેજ મેળવી શકાશે.

વળી માતાપિતાએ જેટલું ધ્યાન પોતાનાં બાળકના રક્ષણને અર્થે આપવાનું છે, તેથી વિશેષ ધ્યાન તેના શિક્ષણને માટે આપવાનું છે, કારણ કે માતાપિતાનો જે બાળકો પ્રતિ અપૂર્વ પ્રેમ છે તેને પરિણામે તેઓ હમેશાં જે કરે છે તેમાં હિતને માટેજ કરે છે. પરંતુ કોઇ માતાઓના અજ્ઞાનને લીધેજ ઉપર પ્રમાણે બને છે.

વળી બાળકોના શિક્ષણનો રિવાજ હાલમાં આપણા દેશમાં ઘણોજ થોડો જોવામાં આવે છે. કેટલીક બ્હેનોને આથી એવું જણાશે કે હાલમાં તો બાળકેળવણી પ્રથમ કરતાં ઘણી આગળ વધી છે, પરંતુ તે કેળવણી નિશાળની છે, અને આપણાં બાળકોને વ્યાવહારિક જ્ઞાનની ખાસ જરૂર છે. તેટલા માટે બાળકોને માતાપિતા તરફથી જે શિક્ષણ મળવું જોઇએ, તે કાંઇ બીજી તરફથી મળી શકશે નહિ. અને એટલા માટેજ બાળકોને મળતું એકલું શાળાનું શિક્ષણ કાંઇ પરિપૂર્ણ ગણાતું નથી. માટેજ-મારે કહેવું જોઇએ, કે હાલમાં બાળશિક્ષણનો પ્રચાર ઘણોજ થોડો જોવામાં આવે છે. તેના બે દાખલા આપું છું, તે પરથી મારી અનુમતી ભગિનિઓ પોતાની મેળેજ સમજી શકશે.

આપણાં કેટલાંક બાળકો સુખી, આનંદી, તંદુરસ્ત અને વિનય વિવેકવાળાં દેખાય છે, અને કેટલાંક હાજરજવાબી અને બુદ્ધિવાન જોવામાં આવે છે. તથા માતાપિતા અને

સાચાં સીસમ ફુંકવાનો વિધિ—સાચાં સીસમ આઠ માસા લેઈને (નંગ આગર કણ) લીંબુના રસમાં સાત દિવસ સુધી પલાળી રાખે પછી વનસ્પતિ અમરોલન આધા- રણુ નામ ખટકલ પણ કહે છે તેનાં પાંદડાંને કુટીને રસ કાઢવો. તેમાં પાંચ દિવસ પલાળી રાખવો પછી ગુવરનાં પાંદડાંનો રસ કાઢીને તેમા પલાળી રાખવો પછી પીપળાના ઝાડની બાળીને શેર ૧ પછી રાખોડી બનાવવી. પછી તેમાંથી અડધી રાખોડી એક કુલડીમાં નાખવી. વચ્ચે સાચું સીસમ મુકીને ઉપર અડધી રાખ દબાવવી પછી કુલડીનું મોં બંધ કરીને કપડ માટી કરવું. પછી જંગલી છાણાંની ગજપુટ ભઠ્ઠીમા વચ્ચે કુલડી મુકી સળગાવી દેવું અને ટાઢું પડેથી સીસમ કાઢી લેવું તેની અમલ ખાખ બની જશે મનુષ્યનું શરીર રોગથી સુકાઈ ગયેલું હશે તેના ઉપર એ બહુજ કામ કરે છે. એના ખાનપાનનો વિધિ આગળ જણાવવામાં આવશે.

હીરાકણી ફુંકવાની વિધિ—હીરાકણી બે માસા અગર ચાર માસા લેઈને પછી કડુના વૃક્ષના પાંદડાના રસમાં હીરાકણીને સાત દિવસ સુધી રાખવી પછી દેશી આકડાના દુધમાં સાત દિવસ રાખવી. પછી જંગલી કકોડાના પાંદડા પાંચ તોલા અને નાકછીકણી ધીગાકુવાની વજનમાં પાંચ તોલા, કાળા ધંતુરાનાં ફુલ પાંચ તોલા એ ચારેને કુટી એકત્ર કરી તેનો ગોળો બનાવવો. ગોળાની વચમાં હીરાકણી રાખીને પછી કપડ માટી કરવી પછી પંદર શેર જંગલી છાણા પાકા વજનના લેઇ તેની વચમા ગોળાને મુકીને સળગાવી દેવું. ટંડુ થયેથી ગોળામાંથી હીરાકણી કાઢી જોવાથી સફેદ દુધ જેવી થએલી જણાશે. ભાગવાથી રેતી માફક થઈ જશે. આ ભસ્મ મોટા લોકનાજ કામની છે. ઉમરાવ લોકોના માટે છે. તેનો ગુણ પણ તેવોજ છે. વિધિ આગળ જણાવવામાં આવશે.

તાંબા ભસ્મ ખવરાવવાની વિધિ—પ્રથમ બાદીઆની લકડીમા ભસ્મ કરેલું તાંબુ નાતાકાદ આદમીને બે રતીભાર ભસ્મ પાશેર મલાઇમા આપવી. સવારમાં આપવી. એ પ્રમાણે સાત દિવસ સુધી સ્ત્રીગમન ન કરે. ખટાઇની કચરી પાળે, ત્રણ મહિના સુધી તેલ ન ખાય. જેને મીઠા પ્રમેહથી ધાતુ બંધ રહેતી ન હોય તેને બે રતી ભસ્મ ચાર તોલા માંખણમાં ખવરાવવાથી વહેતી ધાતુ બંધ થાય છે. શરીર પુષ્ટ થાય છે. લખ્યા પ્રમાણે કચરી પાળે; પાશેરથી અડધા સુધી ઘી ખાય. દુધ વધારે ખાય તો સાર છે.

ખરસાડીમાં ફુંકેલી તાંબાભસ્મ ખાવાની વિધિ—જેને જલોદરનો રોગ હોય તેને તાંબાની ભસ્મ ગાયની છાસમાં મેળવીને પાઇ દેવી. ત્રણ કલાક સુધી ઝાડો ન થાય તો ત્રણ રતી તાંબાની ભસ્મ આંકડાના મુળીઆને ઘસી અધપાવ (દશ તોલા) રસમા મેળવી ગરમ કરી પાઇ દેવી એક કલાકમાં ઝાડો થઇ જશે. ઝાડામાં જલોદરની પોટલી નિકળી જશે. ઉપર ખોરાકી ચોખા, બદામના ગોળા, દ્રાખ, ચારોળી એ મેવા અને ગગની દાળની ખીચડી કરવી. અંદાજ વજન ચાર શેર એમાં દોઢ શેર બશેર વજન ની નાખીને તે ખવરાવવી. તે બધુ હજમ થઇ જશે. ભૂખ વધારે લાગે તો ફરી એ પ્રમાણે ખીચડી કરી ખવરાવવી. એ પ્રમા- ણે કરવાથી જલદર રોગનો નાશ થાય છે. ફરી ફરી થઇ શકતો નથી દહી અને લીંબુના રસની કચરી પાળવી. તેલ ખટાશ ખાવાથી દવાનો ગુણ લાગતો નથી જેના પેટમાં અગેલ વધી હોય તેને ત્રણ દિવસ ત્રણ રતી ખવરાવવાથી તેનો નાશ થાય છે. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કચરી પાળવી.

રૂદ્રવંતીમાં ભસ્મ કરેલા તાંબાની ભસ્મ—જેને શીતવાયુ હોય તેને ત્રણ રતી ભસ્મ આદાના એક તોલા રસમાં મેળવી પાઇ દેઇ તુરત અફીણનું પુમડું કરીને કાનમાં રાખવું. કાયફલ ખૂબ બારીક વાટીને પગના તળીયાંમાં ઘસવું તેથી શીતવાયુનો નાશ થાય છે. બે કલાક પછી બાજરીનો મલીદો ઘી સાકર નાખેલો ખાવો. ચાર પાંચ દિવસ સુધી ખુબ ખાધાં કરે. સાત દિવસ સુધી તેલ ખટાશની કચરી પાળવી. જેને નપુંસકતા હોય તેને આ ભસ્મ બે રતી પાંચ તોલા દુધની મલાઇમાં મેળવીને સાત દિવસ સુધી ખવરાવે. સ્ત્રીસંગ તજવો અને તેલ ખટાશ ન ખાવી. ૭ મહીના સુધી તેલની કચરી પાળવી. ચૌદ વરસ સુધી તાંબાની ગરમી રહે છે. જેને પિંડ રોગ હોય અને શરીરનો રંગ હળદર જેવો થઇ ગયો હોય હાથ પગને ગાલ ઉપર સોજો ચડી ગયો હોય તેને એક રતી તાંબાની ભસ્મ, એક તોલા આદાના રસમાં અથવા તો મધમાં ચટાડવી. ૭ મહીનાનો રોગ હોય તો એક વખત, વધારે મુદતનો હોય તો બે વખત સાત દિવસ અગર તેર દિવસ ખવરાવવી. તેથી પાંડુ રોગનો નાશ થાય છે. અંગ તેજદાર થાય છે. સોજો ઉતરી જાય છે. ખાવામાં ચણાની દાળ ને ચોખાની ખીચડી ઘી વગેરે ખાવું, તેલ ખટાશની કરી પાળવી.

તેલીઆકંદમાં ફુંકેલા તાંબાની ભસ્મ ખાવાની વિધિ—જેને હાડગલીરનોરોગ થએલો હોય, જનોઇની માફક શરીરમાં નસોતરી નિકળી હોય તેને આ ભસ્મ એક રતી બે તોલા માખણમાં મેળવીને ખવરાવવી. એ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ ખવરાવે તેલ ખટાશ આ દવાના દુશમન સમજવા. ખાંડ અને વાતજ પદાર્થની કચરી પાળવી. ઘી ખવાય તેટલું ખાવું. કઢેલું દુધ ખાવાની આદત રાખવી. દવા ખાય તેથી બમણા દિવસ કચરી પાળવી. તેલની કચરી ત્રણ મહીના સુધી પાળવી. જેના શરીરમાં અશક્તિ હોય તેને બે રતી ભસ્મ ચાર પૈસાભાર માખણમાં મેળવીને ખવરાવે એ પ્રમાણે ચૌદ રતી ખવરાવવાથી શકિતવાન થઇ જશે. જેને ઝુજમનો રોગ થયો હોય (ઇન્દ્રી કદમાં ટુંકી થવી) તેને બે રતી ભસ્મ મધમાં ચટાડવી. ચૌદ દિવસ ખવરાવવાથી ફાયદો થાય છે. જ્યાં સુધી દવા ખવાય ત્યાં સુધી સ્ત્રી સંભોગ ન કરે. તેમ ખટાશની કચરી પાળે. જેને મુત્રકૃચ્છનો રોગ હોય તેણે દિવસમાં બે વખત એક રતી ભસ્મ મધમાં મેળવી ને ચાટવી એ પ્રમાણે સાત દિવસ ચાટવાથી તે રોગનો નાશ થાય છે. છાસ, તેલ, ખાંડ એની કરી પાળવી. ચોખાની કચરી પાળવી. ઘી વિશેષ ખાવું. એ પ્રમાણે કરવાથી એ રોગનો તુરત નાશ થાય છે. જેને અર્શનો રોગ થયો હોય તેને દરરોજ એક રતી ભસ્મ મધમાં મેળવી આપવી એ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ આપવાથી એ રોગ મટે છે. તેલ, ખટાશ, મરચાં, વંત્યાકનું શાક મસુરની દાળ એ સર્વેની કચરી પાળવી. જેને શીત તાવ આવતો હોય તેને બે રતી તાંબાની ભસ્મ આદાના રસમાં ખવરાવવાથી તુરત તાવ ઉતરી જાય છે.



ભારતના પહેલવાનોનો વિદેશમાં યશો-વિસ્તાર.

(અનુવાદક—ગોપાલ નરસિંહ ચૌધરી.)

'પ્રવાસી' નામના બંગાળી માસિક પત્રમાં ભારતીય પહેલવાનો વિષે એક સારો લેખ પ્રકટ થયો છે. લંડનમાં વ્યાખ્યાન-સબંધી એક સભા છે. શ્રી સચ્ચિન્દ્રનાથ મજૂમદાર તેના મેમ્બર છે. તેઓએ લંડનથી આ લેખ પ્રકાશિત કરાવ્યો છે. એમના લેખમાં ભારતીય પહેલવાનો વિષેની અનેક વાતો છે, તેમાંથી કેટલીએક વાતોનો મતલબ નીચે આપીએ છીએ.

કુસ્તી કરવામાં ભારતવાસીઓએ સારી નામના મેળવી છે. કોઇ સમયમાં આ કળા ભારતમાં બહુ ઉન્નત હતી. પણ હવે દિવસે દિવસે એનો હ્રાસ થતો જાય છે. જે બે ચાર પહેલવાનો રહી ગયા છે તેમના મરણ પાછળ, ભય લાગે છે કે કદાચ આ કળા લુપ્ત જ ન થઇ જાય. જુજુત્સુ નામની જાપાની કસરત જેની એટલી બધી પ્રશંસા છે તે કોઇ નવી ચીજ નથી. તે અમારી વ્યાયામ-કળાનીજ એક શાખા છે. બનેટીમાં અને તેમાં બહુજ ઓછો અન્તર છે. આ કળાને રક્ષિત રાખવા અને એની ઉન્નતિ કરવાની મોટી આવશ્યકતા છે.

થોડાં વર્ષ ઉપર પેરિસમાં એક પ્રદર્શિની થઇ હતી. તેમાં અલાહાબાદના જાણીતા વકીલ પંડિત મોતીલાલ નહેરૂ, ગુલામ નામના પહેલવાનને પોતાની સાથે લઇ ગયા હતા. ત્યાં વિખ્યાત તુર્કી પહેલવાન માદરઅલીની સાથે ગુલામની કુસ્તી થઇ. ગુલામે વાતની વાતમાં પોતાના પ્રતિપક્ષીને ધરતી દેખાડી આપી. યુરપવાળાઓની દૃષ્ટિમાં ગુલામથી ચઢીયાતો બીજો કોઇ તેમને સંસારમાં નજરે પડ્યો નથી.

સન ૧૯૦૮ કે ૧૦ માં બેન્જામિન સાહેબ ત્રણ પહેલવાનોને ભારતથી વિલાયત લેઇ ગયા—ગામા, ગામૂ અને ઇમામબખ્શ. અમેરિકાના નામીચા પહેલવાન ડૉક્ટર રોલરના જોડે ગામાની તેમજ સ્વિટ્ઝરલેંડના પ્રસિદ્ધ પહેલવાન લેમ (Lemm) ની સાથે ઇમામબખ્શની કુસ્તી થવાનો ઠરાવ થયો. બે લાખ જેટલા રૂપીઆ ભેગા કરી કબુલનામાં લખાયાં. રોલર અને લેમને વિલાયતવાળા અજય સમજતા હતા. પણ ૨૦ મિનિટમાં ગામાએ રોલરને અને ૧૨ મિનિટમાં ઇમામબખ્શે લેમને ચત્ત કરી દીધો. આ જોઇને, બધા યુરોપે દાંત તળે આંગળી દબાવી. ગુલામનું નામ પંજાબ કેશરી (The Lion of the Punjab) અને ઇમામબખ્શનું નામ પુરૂષ-વ્યાઘ્ર (The Panther) રાખવામાં આવ્યું. આ વિજયનાં ઉપલક્ષ્યમાં ગુલામને પંદર હજાર રોકડા મળ્યા અને દર્શકોને ટીકીટ વેંચવાથી જે પૈસા જમે થયા હતા તેનામાંથી પણ સેંકડે ૭૦ ટકા જેટલાં નાણાં ગણ્યાં હતાં. ઇમામબખ્શને સાત હજારના સિવાય ટિકિટના વેંચાણથી પ્રાપ્ત દ્રવ્યમાંથી સેંકડે ૭૦ ટકાનો ભાગ મળ્યો.

એના થોડા સમય પછી આસ્ટ્રિયાના જગદ્વિજયી પહેલવાન જિસ્કોની સાથે ગામાની કુસ્તી નિશ્ચિત થઇ. ગામાએ ઇકરારનામામાં લખ્યું કે એક કલાકમાં હું જિસ્કોની પીઠને ધરતી દેખાડી આપીશ. પણ શરીરમાં જિસ્કો ગામાથી બેવડો હતો. એથી જો કે ગામા પોતાની પ્રતિજ્ઞા પૂર્ણ ન કરી શક્યો તોપણ ૨¾ કલાક તેને પોતાના હેઠળ રાખ્યો. કુસ્તી પૂર્ણ ના થઇ. એથી બીજે દિવસે ફરી લડવાની શર્ત થઇ પણ જિસ્કો દેનતા બીજે દિવસે ત્યાંથી